职场SPA

职场心理巧调适

职场中的压力与心态失衡的调适

中国纺织出版社

COAY Books

目录
Content

- 《职场SPA》 编辑推荐
- 《职场SPA》 内容简介
- 《职场SPA》 作者介绍
- 《职场SPA》 前勒口
- 《职场SPA》 情景
- 《职场SPA》 前言
- 《职场SPA》 目录
- 让我们快乐地去上班
- 你是一名快乐的职场人吗
- 让不快乐学习快乐
- 不快乐学习快乐
- 合适的款式提升快乐心情
- 颜色的选择可以调节你的心情
- 合适的布料让你舒适又快乐
- 工作之外的快乐心情(1)
- 工作之外的快乐心情(2)
- 工作之外的快乐心情(3)
- 工作之外的快乐心情(4)
- 赶跑办公室里的坏心情
- 压力——通向心理地狱的门(1)
- 压力——通向心理地狱的门(2)
- 忧郁——藏于心底的一颗“雷”(1)
- 忧郁——藏于心底的一颗“雷”(2)
- 嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面(1)
- 嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面(2)
- 自卑——一颗找不到自我的心(1)
- 自卑——一颗找不到自我的心(2)
- 紧张——心理对外界事物反应的加强(1)
- 紧张——心理对外界事物反应的加强(2)
- 自恋——让你一头撞入自毁之门(1)

- 自恋——让你一头撞入自毁之门(2)
- 报复——无法泰然面对的心理发泄
- 刺激——控制不住的心理偏锋(1)
- 刺激——控制不住的心理偏锋(2)
- 多疑——一种心理自导自演的行为(1)
- 多疑——一种心理自导自演的行为(2)
- 心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机(1)
- 心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机(2)
- TIPS赢得职场成功的关键心理(1)
- TIPS赢得职场成功的关键心理(2)

《职场SPA》 编辑推荐

让我们快乐地去上班！

面对职场中的种种郁闷，教你巧调节，给你一个快乐的心情。

你应懂得打破心里的界限，做自己的主人。

做自己应该做的是最快乐的事情。

职场中的良好心态是生活快乐的秘诀，我们一定要懂得如何让自己的坏心情跑远！

著名心理咨询专家唐汶告诫大家做人要把握以下“五不”原则：倚老不卖老；弹性不固执；幽默不伤人；关心不冷漠；真诚不矫情。所以平和自己的心态，放下架子吧，这样你就有了成功的基础。

《职场SPA》内容简介

本书以“让我们快乐地去上班”为口号，不仅指明快乐的细节内容，同时还教会我们如何赶走办公室里的坏心情。对于应对降职、加班、减薪、求职等，本书给予了指点，告诉我们最实用的招数和解决方法。

从职场发展方面，也提供了一些有价值的建议，比如如何培养自己的领袖心理，如何使领导看到你的成绩，如何使自己发现自己是座金矿等，告诉读者最理想的职场状态，使你从自我心理调节做起，做一名快乐的职场人！

《职场SPA》作者介绍

刘青，从事过刑警、图书编辑等职业，做过自由撰稿人，独立开创并经营文化公司；深谙心理知识，有过从职场员工到职场经理人的自身转变过程，对双方的心理比较理解，并能准确把握。早年在《公安特刊》《职场设计》等杂志社作专栏。近年转向励志图书创作，至2006年已出版的励志类图书有：《生活中的心理学》《工作中的心理学》《这样和上司说话》《赢在心态》《李开复的人才观》等，同时，在台湾出版的图书有：《给你一个有钱人的脑袋》《我要快乐》《做好50种选择，走向100%成功》等。

《职场SPA》 前勒口

测测你的职场幸福指数

赢得职场成功的关键心理

从容应对职场变数——实习、加班、跳槽、辞职、升迁、加薪等

如何培养自己的领袖心理

如何使领导看到你的成绩

如何使自己发现自己是座金矿等

此书告诉你最想知道的职场状态，职业发展的关键TIPS，帮助你职场快乐DIY，不可不看噢！

从职场发展方面，也提供了一些关键，比如如何培养自己的领袖心理，如何使领导看到你的成绩，如何使自己发现自己是座金矿等，告诉读者最理想的职场状态，使你从自我心理调节做起，做一名快乐的职场人！

压力——通向心理地狱的门

忧郁——藏于心底的一颗“雷”

嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面

自卑——一颗找不到自我的心

紧张——心理对外界事物反应的加强

自恋——让你一头撞入自毁之门

报复——无法泰然面对的心理发泄

刺激——控制不住的心理偏锋

多疑——一种心理自导自演的行为

心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机

求职——与职场的第一次心理交锋

面试——离成功只差一步的心理抗衡

实习——让你的心理接受实战考验

加班——让自己快乐地去加班

夜班——避免与世隔绝的心理孤独
休假——给自己一个迷你退休的心情
加薪——让心情和事业一起飞跃
减薪——给自己一次节约的锻炼
年关——心理疲惫不堪的时间表
升迁——让你的心学会荣辱不惊
跳槽——你有小鲤鱼的心态吗
失业——心灵并没有陷入黑谷
辞职——真的是黎明前的黑暗吗
三十而痒——和“心”一起冒个险
自由职业——给心灵一个测试的机会

《职场SPA》情景

情景一：你被辞职了，然后你生气了，像电影里所描述的那些怀才不遇的人一样，你万分恼火，摔门而出，愤怒，已经让你失去了理智！

这个时候你一定要管理好自己的心理，你不知道自己如此摔门而走给别人留下了什么样的印象！对方将永远用负面的目光看着你，而你以后或许不在这个单位干了，但是你却还在这个圈子里混吧?

所以，不管多生气，都要给自己留有余地。克制一下情绪，没有什么不好的。

情景二：你刚换了工作，工作为你带来了很多得薪水。因此，在你辞职之后，同事怂恿着你开一个盛大的庆祝舞会，你被狂喜浸泡着，轻飘飘地浮在半空中。此时的你或许该为自己的兴奋加封盖子了，因为人往往会“乐极生悲”。在这个世界上没有完美无缺的事情，也没有白掉下来的馅饼，甚至于你即将走上的工作就存在很多的问题。而你如此大张旗鼓，往往会为你带来不少后患，诸如为自己树敌⋯⋯

情景三：你或许很高兴，因为你辞职换了个更好的工作。但是你却忧郁，因为你发现自己特别怀念以前的老同事，怀念以前的工作氛围。这个心理障碍或许你没有想到过，其实你只需要记得自己之前辞职的理由就可以了，只要你的理由足够充分，你就能熬过这一关！

情景四：离交工作的期限只有很少的时间了，而你却还没有做出杰出的成绩！如此，你很后悔那逝去的时光，但是最终已经无法回转。你被内疚的心理折磨着⋯⋯

心理问题总是随时出现在我们的职场中，各种问题的存在说明我们的心理依然不够成熟，依然存在很多问题。如此，我们需要对自己进行心理调试，需要把握好自己的职场心态。

《职场SPA》 前言

人，都是情感动物。尤其是在这个不断变革的新时代里，不管是什么原因，总会为职场中的各种事情而产生相应的心理波动。或许我们经常将这种心理的波动称为自己内心的真实反映，并尊重自己的内心。但是，大多数时候正是我们内心的这些真实所想断送了我们的职场前途！

心理学家指出，不管什么原因产生的心理波动，都会给你的工作及生活带来一定的负面影响。生活中，我们至亲至爱的亲人们往往能够给予体贴和关爱，而职场中却非如此！我们的上级、同事，甚至下属，往往会因为我们偶尔一次的失误而记恨在心，甚至于不再给你机会。或许你觉得这很冤枉，但是一切却因心起！

如此，我们更需要一个平和的心态，沉着、冷静，才能游刃有余地应对各种职场中的现象和问题！这才是一个真正的职场人应该具备的成熟心态！

首先，你应懂得打破心理的界限，做自己的主人。比如，在你工作忙碌的时候，你突然听见有同事在抱怨工作的繁重。你会突然产生和同事一样的心情，心里也开始不好受和委屈起来。但是，你或许没有想过，即使你很难受或委屈，你能改变这个现状吗？如果你如此问自己，或许你很快就否定了自己。因为你手头有工作要忙，你没有时间想太多的事情，做自己应该做的是最快乐的事情。其实，如果你真的如大众般地学会了抱怨，那么你就会逐渐形成懒惰的心理，把你限制在了一定的活动范围内。很多你认为无法改变的事物其实只是自己心理的界限把它封闭了，勇敢地去想象、去突破、去改变，这样你才会在职场中潇洒地遨游。对于工作也是如此，有抱怨的时间不如多想想办法克服困难。

其次，心理调适除了不受他人的坏心情影响之外，对于自身产生的不良情绪，也应该懂得如何消除。心理学家告诫：先处理心情再处

理事情，不要带着怒气去工作和生活。再聪明的人也会因为情绪不良而失败，做一个情商高的人不是什么难事，只要你每天注意那么一点点就行。回到家前先告诉自己笑一笑；周末放下所有的负担，和家人一起逛逛公园；生气的时候伸个懒腰，站起来走走；经常换不同的衣服穿……有心的人永远会快乐，生气是拿别人的错误惩罚自己。职场中的良好心态是快乐生活的秘诀，我们一定要懂得如何让自己的坏心情跑远些！

管理好自己的心情除了自我防御和自我管理之外，还应在心中有一个明确的概念。比如，我们经常所说的“合家兴旺”用在职场中也是非常合适的。根据职业专家的调查发现，在工作中做得最不开心、工作业绩最差的那个员工，其实也是人缘最差的。有些人感觉自己学历比别人高，有些人觉得自己资历比别人深……总看着自己的优点，看不到自己的缺点，对于他人的成就总觉得不值得一提，而对自己的一点点成绩就抱着不放。这样的思想和行为，怎么会给自己带来好心情呢，又怎么能有好人缘呢？ 古人云：退一步海阔天空，何不聪明一点搞好同事关系呢？给自己创造良好的人际环境就是为自己积累财富。著名心理咨询专家唐汶告诫大家做人要把握以下“五不”原则：虽老不卖老，灵活不固执，幽默不伤人，关心不冷漠，真诚不矫情。所以平和自己的心态，放下架子吧，这样你就有了成功的基础。

除了以上之外，我们还会遭遇很多自己意想不到的事情。这些事情往往会给我们带来相应的情绪变化，诸如：

情景一：你被解雇了，然后你很生气，像电影里所描述的那些怀才不遇的人一样，你万分恼火，摔门而出，愤怒已经让你失去了理智！

这个时候你一定要管理好自己的情绪，你不知道自己如此摔门而走给别人留下了什么样的印象！对方将永远用负面的目光看待你，而你以后或许不在这个单位干了，但是你却还在这个圈子里混吧？

所以，不管多生气，都要给自己留有余地。克制一下情绪没有什么不好的。

情景二：你刚换了工作，工作为你带来了很高的薪水。因此，在你辞职之后，同事怂恿你开一个盛大的庆祝舞会，你被狂喜浸泡着，轻飘飘地浮在半空中。此时的你或许该为自己的兴奋加封盖子了，因为人往往会“乐极生悲”。在这个世界上没有完美无缺的事情，也没有天上掉下馅饼的事，甚至于你即将走上的工作岗位就存在很多的问题。而你如此大张旗鼓，往往会为你带来不少后患，如为自己树敌……

情景三：你或许很高兴，因为你辞职换了个更好的工作。但是你却忧郁，因为你发现自己特别怀念以前的老同事，怀念以前的工作氛围。这个心理障碍或许你没有想到过，其实你只需要记得自己之前辞职的理由就可以了，只要你的理由足够充分，你就能熬过这一关！

情景四：离完成工作的期限只有很少的时间了，而你却还没有作出杰出的成绩！如此，你很后悔那逝去的时光，但是最终已经无法回转。你被内疚的心理折磨着……

心理问题总是随时出现在我们的职场中，各种问题的存在说明我们的心理依然不够成熟，依然存在很多问题。如此，我们更需要心理调适，以把握好自己的职场心态。

刘青

《职场SPA》 目录

前言

第一章让我们快乐地去上班

不知道从什么时候起，你发现自己出现了“自我分离”的状态。出现在众人面前的时候，你微笑着的表情、穿戴整齐的打扮，及对待工作的一丝不苟，使大家觉得你是一个快乐且心态平和的人。而只有你自己知道，其实很多时候，你都是不快乐的。你心事重重，因为你觉得自己空虚；你百无聊赖，因为你觉得自己没钱；你天天做梦能住上豪华的房子，能中大奖……于是，你的工作成了鸡肋，食之无味！

其实，畅快聊天的时候，大口喝酒的时候，大声唱歌的时候，看一本好书、一部好电影的时候，听一首好歌的时候……你都可以那样快乐。但是，你还没有调整好自己的心态，不懂得发现工作中的快乐。

从现在开始，请随我一起调整好自己的心态，让我们快乐地去上班！

你是一名快乐的职场人吗 / 3

让不快乐学习快乐 / 6

服装让你快乐起来 / 9

工作之外的快乐心情 / 12

TIPS测测你的职场幸福指数 / 16

第二章赶跑办公室里的坏心情

办公室里的你，心情很坏！为了赚钱，埋头苦干！

跻身于职场中的你有千万个理由让自己不快乐，那整天面临的工作压力，那隐藏于内心的忧郁心情，那面对有能力同事的嫉妒之心，那感觉自己技不如人的自卑之感，那面对突发事件的紧张心态……还有你的自恋、报复、追求刺激之心，使你开始感到心情疲惫……

而这所有的不快乐日益累积，终于把你的事业打垮，让你一蹶不振！

或许你不明白，你可以很快乐，只要你懂得赶跑办公室里的坏心情！

从明天开始，为自己选一套漂亮的衣服，学会悠然地走在人群中，懂得埋头于办公桌前快乐地工作，不要理会别人的种种抱怨；懂得维护自己的自尊，用成绩来博得大家的关注。明天，就从明天开始，让一切都快乐起来吧！

压力——通向心理地狱的门 / 21
忧郁——藏于心底的一颗“雷” / 24
嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面 / 27
自卑——一颗找不到自我的心 / 30
紧张——心理对外界事物反应的加强 / 34
自恋——让你一头撞入自毁之门 / 37
报复——无法泰然面对的心理发泄 / 40
刺激——控制不住的心理偏锋 / 42
多疑——一种心理自导自演的行为 / 45
心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机 / 49
TIPS赢得职场成功的关键心理 / 52
第三章轻松应对非常时期

职场中的我们总要面对很多的非常时期，如求职、面试、实习、加班、夜班……还有之后的加薪、减薪、年关……很多问题出现的时候，我们的心理都会多多少少地受到冲击！不管这种冲击让我们感到兴奋、难过，还是郁闷，我们都要独自承受！如此说来，或许有点残忍，但是我们需要的就是一颗足以承受各种非常时期的职场状况的坚韧的心，难道不是这样的吗？或者你会说，这样的非常时期，拥有那样的心理，是再正常不过的事情了，何必非要让那样的心情消失呢？那么，你有没有想过当你陷入不良的心理状况时，你的职场生活有没

有受到影响呢？如果你的回答是有，那么就要学会轻松地应对这些非常时期，如此才能使我们的职场生活更加得心应手！

求职——与职场的第一次心理交锋 / 59
面试——离成功只差一步的心理抗衡 / 62
实习——让你的心理接受实战考验 / 65
加班——让自己快乐地去加班 / 68
夜班——避免与世隔绝的心理孤独 / 71
休假——给自己一个类似退休的心情 / 74
加薪——让心情和事业一起飞跃 / 77
减薪——给自己一次节约的锻炼 / 80
年关——心理疲惫不堪的时间表 / 83
升迁——让你的心学会宠辱不惊 / 86
跳槽——你有小鲤鱼的心态吗 / 89
失业——心灵并没有陷入低谷 / 92
辞职——真的是黎明前的黑暗吗 / 96
三十而痒——和“心”一起冒个险 / 99
自由职业——给心灵一个测试的机会 / 102
TIPS从容应对你无法承受的“高位” / 104

第四章培养自己的领袖心理

说到领袖心理，或许你觉得自己还用不上，因为自己不是领袖啊！其实，我们这里讲的领袖心理是一种象征性的说法，如你能自己领导自己的心理，你能知道对方在想什么，然后通过某种方式使对方的心理和你的心理保持一致。这其实并不是在做什么游戏，或者什么手段，而是一种技巧。这种技巧能帮助我们顺利解决很多的职场问题，帮助我们调适好自己的心理，获得精彩的职场生活感受！

从对方的优点入手 / 111
获得他人的支持 / 113
激发下属的积极性 / 116

处理好职场上的人际关系 / 119
把握住同事的心 / 122
女上司对待男下属 / 125
TIPS成为职场中最受欢迎的人 / 128
第五章让高层看到你的成绩
我们都是职场中的拼命三郎，我们热爱工作，也愿意为工作付出自己的努力。可是，我们却发现，自己的努力和领导的所见，往往不是一个概念。诸如自己明明用心地工作了，可是领导就是看不见，而只有那么一两次没有干活，偏偏领导就出现在自己的面前。如果说这是自己不幸运，也就算了，可是明明是自己一手办起来的工程，同事不过只是帮了点小忙而已，但是领导偏偏就认为这是同事做的，一切都与自己没有太多关系。而此时自己如果只谈自己的业绩，似乎有和同事争功之嫌，可是又不愿意明明是自己的成绩却被别人拿去了。如此情景，是每个身处职场中的人所不愿意接触到的，可是，我们该如何走出这样的足以让我们的心灵感到压抑的场景，让高层看到我们的成绩呢？
找准老板的类型 / 133
向老板进行自我推销 / 135
对同事表示你的关心 / 138
学会处理职场中的冲突 / 141
懂得接受老板的批评 / 144
乖乖完成被“授权”的工作 / 146
TIPS这些细节使领导对你刮目相看 / 149
第六章认识自己这座“金矿”
你自己就是一座金矿，请相信这句话吧！或许你还没有如此自信地认为自己就是一座金矿，但是你的很多心理问题的出现都是因为你对自己不够自信的缘故，如果你相信了自己，相信自己一定能成功的话，你还会有任何的心理障碍吗？因此，请认识自己这座金矿吧！懂

得相应的职场必备招数，懂得磨炼自己的职场心理，懂得倾听通向成功的方法，懂得将正直化为沟通，一切的一切都请从认识自己这座金矿开始吧！

找准“金矿”的位置 / 155
女性决胜职场的必备招数 / 157
男性驰骋职场的关键因素 / 160
职场情商让你战无不胜 / 163
把握住倾听通往成功的路 / 166
化争执为沟通则快乐无阻 / 169
TIPS杜绝病态心理，提升“金矿”质量 / 172

让我们快乐地去上班

第一章让我们快乐地去上班

不知道从什么时候起，你发现自己出现了“自我分离”的状态。出现在众人面前的时候，你微笑着的表情、穿戴整齐的打扮，及对待工作的一丝不苟，使大家觉得你是一个快乐且心态平和的人。而只有你自己知道，其实很多时候，你都是不快乐的。你心事重重，因为你觉得自己空虚；你百无聊赖，因为你觉得自己没钱；你天天做梦能住上豪华的房子，能中大奖……于是，你的工作成了鸡肋，食之无味！

其实，畅快聊天的时候，大口喝酒的时候，大声唱歌的时候，看一本好书、一部好电影的时候，听一首好歌的时候……你都可以那样地快乐。但是，你还没有调整好自己的心态，不懂得发现工作中的快乐。

从现在开始，请随我一起调整好自己的心态，让我们快乐地去上班！

你是一名快乐的职场人吗

相当多的职场人士将这种不快乐的心情互相影响，使大家都感到“累”，就连微软的员工都说，忍受微软就是忍受每天工作12小时、每周工作6天的生活。其实，职场中人都明白，最主要的“累”不是因为工作紧张与压力，而是“心”苦、“心”累——下属反叛、领导压制、同事之间钩心斗角。

你是一名快乐的职场人吗？或许你会说：不快乐！因为你有太多的工作要做，你总觉得手上的工作太多了，多到无法应付；或者觉得时间根本就不够用，所以你每天分秒必争，过马路闯红灯，走路和说话的节奏都很快，并永远觉得自己没有时间消遣，终日记挂着工作……

如此，如此，你还怎么会快乐起来？

让我们回忆一下过去老一辈用生命拼下江山的那种“螺丝钉式”的奉献精神吧！他们那个年代，有多少人为工作而快乐啊！他们提倡“干一行，爱一行”，每天都投入很大的激情来工作，却一点也感觉不到累。而如今的我们，生活条件比过去好了很多，但是却缺少了快乐，很多人甚至出现了“干一行，怨一行”的情景。如此反复，相当多的职场人士将这种不快乐的心情互相影响，使大家都感到“累”，就连微软的员工都说，忍受微软就是忍受每天工作12小时、每周工作6天的生活。其实，职场中人都明白，最主要的“累”不是因为工作紧张与压力，而是“心”苦、“心”累——下属反叛、领导压制、同事之间钩心斗角。

其实，如果你仔细想想，以上情况是不是只有职场中才有呢？我们身边不是也经常有这样的事情发生吗？若你不置身于职场，就不会如此闹心了吗？因此，如果你将职场看做是一个快乐的天堂，你就会发现，职场里有很多美妙的快乐等着你分享！

做一名快乐的职场人，你首先需要积极参与到职场中来。要知道，胜败与否不重要，积极参与是关键。为了更愉快地生活，首先要愉快地面对办公室政治。对此，心理学家表示，只要办公室存在，你就无法逃避办公室政治。亚里士多德在两三千年以前就与他人分享他的智慧——人生来就是政治的动物。很多刚走出校门的同学对职场政治很反感，其实这没有什么可反感的，如果你用一颗正常的心来看待这件事，你就会发现，办公室政治也许不像你想象中的可怕。在办公室中，有政治行为是常态，没有政治活动才奇怪。如果你闭上眼睛漠视办公室政治的存在，就如同关上电视拒绝看台风来袭般的不智，因为你迟早会被卷入其中，有所准备，才有存活的机会。

千万不要以为你周围的人每天都在想一些让你无法琢磨的诡计。其实，在你们面临同样的工作，彼此之间有竞争的时候，钩心斗角是不可避免的，而你面临的挑战是找到一个方法，游刃有余地控制并且试着享受。一位办公室政治专栏作家一针见血地说："办公室政治这场游戏，要是你不愿下场，那就不要抱怨升职无期、薪金原地踏步、人家对你视若无睹，甚至职位被裁掉。"因此，在办公室里，不要假清高，如果你不玩办公室游戏，那么就等于你自动认输了！你不玩，连期待输赢的权利都没有了，生活不也同样没有乐趣了吗？放下所有的不屑和无奈，享受办公室政治是在其中斡旋的最高明的想法。再或者你可以这样想：办公室政治不过是多结交应交的朋友，少在同事间结怨。看别人钩心斗角就算是每天上演的免费电影；电影看多了，自己也有当些小配角娱乐他人的必要；也许有一天你被推上了主角的位置，只有电影看得多了，了然于胸，才能享受地扮演自己所扮演的角色。人生本来就是演戏，演得好或者不好都无所谓，享受自己的办公室生活吧。

其次，对于工作你没有办法选择，但是你却可以选择改变自己的态度。比如，面对自己总是出问题的工作，你就当是积累经验吧！要知道，不管是工作还是生活，每个人都会有一些惨淡的经历，这些经

历足以让我们沮丧，感到这个世界简直是糟糕透顶了。但是，那些勇敢的人往往会用孟子的那段话来激励自己：天将降大任于斯人也……因此，那些经历又算什么呢?

如果和《鱼》的主人公玛丽·简比起来，你简直是太幸运了。玛丽·简恩爱的丈夫因病去世，留下一大笔拖欠的医药费和两个年幼的孩子，更糟糕的是，她接手了一个“反应迟钝、争权夺利、贫乏消极”的团队。对于工作的环境，玛丽·简在日记中记录道：“工作中发生的任何情况都不能使他们兴奋起来。我下属有30名员工，其中多数做事缓慢、工作不饱和、工资很低。他们中有些人好几年都是按同样的方法重复着节奏缓慢的工作，简直是无聊之极。当我在小工作间走动时，空气中所有的氧气都好像被抽走了，令人几乎不能呼吸……”

一次午餐时间，为了逃避“三楼”那令人窒息的气氛，玛丽·简离开了办公大楼。闲逛中，走进了派克街鱼市，这里充溢着的快乐情绪与充满活力的气氛深深地打动了玛丽·简。一个叫罗尼尔的鱼贩子向她讲述了这里的曾经和现在，她才了□到派克街鱼市也曾经和其他市场一样，重复着简单的工作和百无聊赖的时光，但一次讨论改变了这一切，并使得派克街成为世界著名的旅游胜地。此后，在反复的接触中，玛丽·简从鱼市学到了以下几条重要的经验。其中一条就是选择自己的态度，内容是这样的：即使你无法选择工作本身，你可以选择采用什么方式工作，用玩的心情对待你的工作，快乐每一天；带着阳光、带着幽默、带着愉快的心情对待每一个人；把你的注意力集中在快乐的工作上，就会产生一连串积极的情感交流。

适应职场中各种政治手段，管理好自己的心态，这还没有达到最高的境界。如果你不服气，可以问问自己是不是有时会说这样的话：“我很讨厌这个上司”、“我觉得他很烦”……可是，你想过没有，这样的话很可能把你的职场生活搅乱。工作是你的，他跟你有什么相关？既然你那么讨厌他，为什么又因为他的存在而浪费掉自己积累经验的宝贵时机呢？凡成大业者，必重“天时、地利、人和”三要素，没

有良好的人际关系，在哪里都是无法生存的。能否愉快地工作除了你对工作的兴趣外，很大程度上取决于职场人际关系的好坏。人际关系好的人，整天乐呵呵，人人都愿意为他效劳。因此，在职场上你就不要用“合则来，不合则去”随意态度来对待人际关系了。

因此，在工作中你一定要懂得团结，一定要懂得为对方做点事情，即使那个人是你最讨厌的人！其实能认识和接触一些各式各样的人，哪怕是那些你认为有“毛病”的人，不仅可以拓宽自己的生活与视野，更重要的是对于自我的成长也是有很大帮助的。特别是当你处于危难的时候，同事和朋友向你伸出的那双援助的手，其实正是他们关心你的最好体现，也是你平时懂得为他们做事的最好回报！这也正是“工作”给职场人带来的很重要的附加价值。假如你怀抱着这样的心态和同事和睦相处，工作就不那么辛苦和困难了。

说到这里，你明白在职场中如何做才能快乐起来了吧？其实很简单，只要你放弃以自我为中心的想法，放弃对他人的猜测和种种抱怨。相信自己的看法，意见没有绝对的对与错，任何事情都要经过切磋琢磨，才能得出最理想的结果。如此，你才能赢得大家的喜欢和尊敬；如此，你才能真正快乐起来！

让不快乐学习快乐

让不快乐学习快乐

要知道每个人都有自己的快乐和不快乐，如果一生都是快乐，那还叫人生吗？关键是你如何面对自己的快乐和不快乐！如果说别人的不快乐和自己无关，可能你会说这是不负责任的想法，但是仔细想想，对方跟你说的那些不快乐，真的就是他生活的全部吗？

在很多职场人士的眼里，快乐近乎是一种奢侈。每个人都会被很长一段时间的不快乐情绪笼罩着，也会因一件不快乐的事联想到另一件不快乐的事，于是，这些不快乐逐渐沉淀，越来越多。

萧萧是一家广告公司的文案，别看她整天无忧无虑，对大家都微笑相待，但是她的内心却是不快乐的。萧萧是在北京打工的外地人，到目前为止还没有一套属于自己的房子，工作成绩虽然不错，收入也还行，但是工作过于紧张，一天下来什么都不想做，只想躺着。而她交往了8年的男友却突然下海做生意，经济上不稳定，感情也就无法稳定下来。眼看自己就是奔30岁的人了，婚姻大事还迟迟没有解决，但男友认为男人事业不成功，就不谈成家问题……

不快乐是一种情绪，这种情绪能在人的内心形成可持续的、联想性的阴影。

快乐，也是一种情绪，这种情绪能让我们将不快乐变成快乐。那么，我们为何不学着让不快乐学习快乐呢？

情景一

每天早晨一觉醒来，看看表已经不早了，还想再睡吗？经验告诉你：还是赶紧起床吧！不然这个月的迟到次数就要超标了！

不快乐学习快乐

不快乐学习快乐

想想，其实早点起床也没有什么不好的，最起码对身体好啊！如果你贪睡，那就晚上早点休息吧！早睡早起不仅能给你一个好身体，还能给你一个快乐的心情，有什么不好呢?

情景二

办公室里，经理已经进行了接近2个小时的“教导”了，主要内容是对员工的工作态度不满意，对现在的工作成绩很失望，以及如何在这个月和下个月让业绩翻番。经理还顺带提点了一下你的工作态度：缺乏上进心、不积极主动、只想不做、眼高手低……

你只好一味地点着头说“是”，心里却嘀咕着：你不快活，就非得把我整得也不快活，这难道是不快活转移法?

不快乐学习快乐

事实上，仔细算算你的工作业绩是不是比上个月有了明显的退步，如果是，肯定是你的工作出现了问题。至于经理的责怪可能不够贴切，但是经理说的是他能看到的问题，有些问题可能你明白，而经理没有看到。

管他说什么呢? 经理要的是业绩，一切都要拿业绩说话！人家说得对的地方我们听着，人家说得不对的地方我们也听着，有则改之，无则加勉。没有什么大不了的，撑死了把下个月的业绩搞起来不就行了！

情景三

下午在写字楼里遇到了一个多年不见的朋友，双方很热情地打了个招呼，谈了一会儿，内容主要围绕着她家发生的婚外恋。在完整地讲述了事件始末之后，她盯着我说：“我跟你说，你早有思想准备也好，早晚会碰上这样的事儿。男人没一个好东西，你得学会保护自己。”听完后，你心里一阵阵发堵。

不快乐学习快乐

朋友或同事心情不好时找你聊天，你的工作是劝说对方或给对方一个好心情。如果你被对方感染了，对方将不快乐传染给了你，那可就是两个不快乐喽！

要知道每个人都有自己的快乐和不快乐，如果一生都是快乐，那还叫人生吗？关键是你如何面对自己的快乐和不快乐！如果说别人的不快乐和自己无关，可能你会说这是不负责任的想法，但是仔细想想，对方跟你说的那些不快乐，真的就是他生活的全部吗？只不过是生活的一点罢了，如此，你又何必太认真呢？

让快乐充满你的内心吧，如此，你心里的不快乐便没有了容身之地！

情景四

老板喊你谈话，谈了很长时间。回到办公室，遭遇周围人探询的目光，那些眼神里分明写着："一上午在老板办公室，下午不见人影，这会儿铁青着脸回来了，八成是准备下岗了吧，现在工作那么难找，唉！"

不快乐学习快乐

职场中的你或许最不喜欢被老板喊过去谈话，或许老板喊你谈话从来都是教训你。于是，你才会觉得和老板的谈话时间长了，同事会用如此眼光看你。

其实，和老板谈话又有什么不好呢？即使是被训了，那又怎么着？你比同事多了一个了解老板的机会，不好吗？干吗非要在乎别人怎么看呢？

事实上，老板喊你谈话，不管是好话还是坏话，那都是老板关注到了你，被关注，还有什么不快乐的呢？如果你确实有哪些地方做得不够好，老板不是跟你说了吗？既然没有说要开除咱，那就是对咱还有希望。加油吧！有希望，就应该开心，不是吗？

情景五

下班的时候接了个电话，原来是以前的同事正好来公司附近办事，问下班是否能一起吃个饭。结果去了才知道，今天是同事结婚登记的日子，他们请大伙吃饭。十二三个以前的同事围着一张大桌吃海鲜，大虾吃了一盘又一盘，啤酒喝了好几杯，空洞的祝福话说了一箩筐，还出了几个整人游戏，在小夫妻俩“丑态百出”中哈哈大笑后又觉得实在无聊，然后散伙回了家。临分手前，大家互相督促着今后要经常联络，而心里都知道下次见面不知是猴年马月了。

不快乐学习快乐

看，快下班的时候正好接到这个电话，说明同事还记得你的工作时间呢。首先，为同事对你的理解快乐一把吧！

再看，原来是以前的同事登记的日子，同事事先没有跟你说，说明他不想让你为他准备礼物或金钱，那就是说，同事其实只是想和你一起分享这份快乐的心情。那么，既然如此，你能不快乐吗？接受他人的快乐，让自己赶紧也快乐起来吧！

大家都不是外人，拼命地吃啊！你也开始大吃吧，不要怕吃相丑，没有关系的！这能增强快乐的氛围啊！

饭局结束了，快乐的心情还在。管他下次聚会是什么时候呢，反正这次很快乐！

情景六

晚上没有事做，爬上网络聊天看新闻。

“一辆奔驰连撞7人”，你想：我什么时候才能开上大奔呢？

“少女坠楼惨死”，于是，你决定明天早上上班爬楼梯！

“女星为保持身材只以草莓充饥”，你想到了晚上刚吃过的大餐！

于是，心情不好，和网友谈住房，谈工作，上到国家政策、社会制度，下到隔壁邻居老王……

不快乐学习快乐

“一辆奔驰连撞7人”，暗笑：幸亏我没有奔驰，甚至连车都没有，天塌下来有司机顶着呢。你只要每天按时等公交车就OK了！偷着乐

吧！

“少女坠楼惨死”，心想：这么倒霉的事情都能遇到，不过自己每天上下班也不是一个人坐电梯，这样的事情应该不会轮到自己的身上。再说了，真的有危险了，不是还学过相应的自救措施吗？

“女星为保持身材只以草莓充饥”，哈哈，幸亏自己不是明星，不用这么作践自己。吃，可是人生一大美事，优哉乐哉地享受美味比什么都快乐！

于是，心情好了！管他什么工作压力，房子涨价！压力不是自己一个人的，房子涨价更不是冲着自己一个人来的！再说了，自己又不是露宿街头，不是还有一套租的房子吗？租的房子有什么不好的？想在哪里住就在哪里住，住烦了再换，买的能这么随便吗？

看！同样的事情，不同的想法，带来的是不同的心情。让自己快乐起来吧！

服装让你快乐起来

服装能提升快乐指数。美国著名的心理学家杰克·布朗说过：“适当地选择衣服能有效地改善情绪。”而相关的实验和跟踪调查结果也显示这一理论是正确的。专家们一致认为，称心的衣服能松弛人的神经，给人以舒适的感受。

服装可以提升你的快乐指数。美国著名心理学家杰克·布朗说过：“适当地选择衣服能有效地改善情绪。”而相关的实验和跟踪调查结果也显示这一理论是正确的。专家们一致认为，称心的衣服能松弛人的神经，给人以舒适的感受。

那么，什么样的服装能让你快乐起来呢？

合适的款式提升快乐心情

一、合适的款式提升快乐心情

所谓合适的款式，就是适合自己的款式。每个人的身材和容貌都各有不同，而选择适合自己的款式则能很好地发扬优点、掩盖缺点，使你看起来更完美，同时心情也跟着快乐起来了！

那么，如何选择合适的款式呢?

如果你是那种颈部长、瘦削的人，一定不要选那种领口长而尖的服装，因为这样会使你看起来格外的瘦长，会显得非常不协调。而选择一字领、方领、竖领、直角领或圆领，就能给人宽度感，从而遮掩长颈而瘦削的缺陷。

如果你的肩膀比较窄，或者你是那种溜肩的人，则不要穿无袖或连袖的上衣，也不要穿裙子。肩膀过于窄小的人，穿着宽松的衣服，可适当地起到弥补的作用。

如果你是脸比较宽而颈部比较短的人，则不要穿高领、圆领、一字领或领口饰有一圈花边的上衣，因为这样更容易给人以颈短的感觉。如果穿着尖领、矮领以及西装中的长开领，则较为适宜。

如果你是那种臀部过于突出的人，则宜穿下摆较宽的上衣，以缓和臀部过于突出的感觉。特别是女性，可以穿直筒或略呈喇叭裙式的裙子，以及西服裙。

如果你是腰节较长的人，上衣可不设腰节，下装用窄长的造型，以增加下肢的长度感。

颜色的选择可以调节你的心情

二、颜色的选择可以调节你的心情

服装的颜色其实是非常重要的，你的心情也会随颜色的改变而得到调节。不同的颜色可以衬托穿着者的性格、性别、年龄以及体态，并给人以美感。总体来讲，颜色有冷暖和明暗之分，如红色、橙色给人以暖和的感觉（称为暖色），青色、蓝色给人以寒冷的感觉（称为冷色）。白色使人有明亮感，黑色使人有黑暗的感觉。不同的色彩给人以不同的感觉，有的明快，有的深沉；有的艳丽，有的素雅；有的轻盈，有的庄重。

颜色和人的感觉，通常有以下细微的影响。

红色：具有热情和兴奋，热烈和希望之感；

橙色：具有兴奋和喜欢，活泼和天真之感；

绿色：具有明快和舒畅，青春和嫩雅，和平、安详和生命之感；

黄色：表示明快、温和、光明和警戒；

蓝色：表示庄重、素静；

青绿：表达沉静、深远和严肃；

水色：表达凉爽、恬静；

暗青：理想、深远和神秘感；

紫色：表示高贵、华丽、含蓄、雅静；

青紫：具有华贵、优雅、神秘之感；

褐色：表示严肃、淳厚、老成；

白色：表示纯洁、神圣、清雅、宁静；

灰色：具有深沉、平静、稳重之感；

黑色：具有静寂、庄重、肃穆、神秘、深远、悲哀和恐怖之感；

金银色：具有富丽、辉煌之感。

在选择颜色的时候应考虑个人的爱好和性格，这样才能起到最好的调节作用。颜色有时也要适合体形，如瘦小体形的人不宜穿黑、

棕、驼、紫等深色调的服装，否则更显得消瘦、缺精神，而选择中间色调较为适宜；体形肥胖的人，不宜穿光泽感较强的服装，如软缎、横贡缎等面料的服装，否则会显得更加肥胖和臃肿；瘦长体形的人不宜穿明显条形花纹的衣料，否则会显得更瘦长。

除了体形之外，颜色的选择还和肤色相关。比如，肤色白净的人，衣料颜色的挑选面较宽，一般深、浅、彩、素皆宜，不论热烈、艳丽、明快、素雅等各种色泽都适宜，可按各人喜爱而定；而肤色较深的人，如果穿明亮、浅淡色调的衣料，会和深黑的肤色形成强烈对比，更显得肤色深；肤色偏黄的人，不宜穿与黄色接近的服装，如棕黄、姜黄、米黄、驼色等，不然更容易衬托出暗黄、精神不振。

不同的季节，服装颜色的选择也有所不同。秋冬季可挑选深色艳色一些的暖色调，如玫红、枣红、酱红、橙、棕色等，也可选择艳蓝、墨绿、雪青等深颜色；炎热的夏天，颜色宜浅不宜深，色彩要明朗、凉快，选择白色、湖蓝、粉红、浅蓝、果绿、浅雪青等色泽的衣料为宜。

合适的布料让你舒适又快乐

三、合适的布料让你舒适又快乐

什么是合适的布料呢？合适的布料就是穿上之后不会感觉到有压力，排气排汗效果好，同时布料本身的一些特征也能提升你的快乐指数。

通常我们喜欢穿纯棉的衣服，因为它天然和舒适。同时，还有麻料服饰，这类服饰多在夏天穿着，因为它透气，排汗快。烈日下，麻质衣服会比棉质的凉快，就连很多男性的服装也可以选择用麻面料。用麻做的服饰的那种悬垂、飘逸，穿着时形成的自然褶皱，让人看着都透着一股舒适、随意、自然的味道。

四、走出误区，超级快乐

不管穿什么样的衣服，最终都是要快乐的，而有一些选择会使你不快乐。

穿着易起皱的衣服。不少专家认为，在情绪欠佳的日子里不要穿容易起皱的衣服。易皱的衣服使人看起来一团糟，心理上会产生一种很不舒服的感觉。

穿着硬质地的衣服。这类衣服会使你感到僵硬和不快乐，而质地柔软的布料，如针织、棉布、羊毛等衣料做的服装则能使人更加快乐。

穿过分紧身的衣服。这类衣服会使你感觉特别拘谨，因此为了快乐的心情，不要穿过分紧身和窄小的衣服，如果太窄小了，会造成压迫感。对于女性来说，一定要避免穿窄裙、连裤袜和束腰的服装，尤其不要穿紧身牛仔装，否则会加重情绪上的压抑感。而穿宽松的服装会令你呼吸轻松、血液循环畅通，能使不良情绪得到缓解。为了缓解心情压抑的感觉，如果不是特别需要，请不要系领带，那样会使你感觉被束缚。

工作之外的快乐心情(1)

或许你一直都想让自己快乐起来，但是却总也快乐不起来，特别是在职场中，各种不快乐使你不知道该如何寻找快乐。除了每天上班前将自己收拾得利索和精神之外，还需要为快乐做哪些准备呢?

还记得我们刚上学的时候老师教给我们的快乐秘诀吗？助人为乐！或许当时的你不是很明白其中的含义，而当你长大了，步入了职场，或许你又迷惑了：助人，如何能快乐？而且这种快乐能长久吗？其实，职场中的快乐除了工作之外，还有以下关键因素。

一、喜欢你做的工作并充满热情

比尔·盖茨说过："在你最感兴趣的领域，隐藏着你人生最大的秘密。"著名物理学家丁肇中教授也说过："兴趣比天才重要！"可见，兴趣是产生快乐的源泉！

有一个菜摊的摊主，每天都笑眯眯地接待每个到自己摊位上来买菜的客人，似乎从来都没有什么不快乐的事情发生过。这个摊主也从来不会主动地推荐自己的菜，菜的价格也不是最便宜的；而且有些时候，他们家的蔬菜看上去也不是最新鲜的，但是他们家的生意却比任何一家都好，客人源源不断。一个年轻教师是这家菜摊的常客，有一天教师好奇地向卖菜的大姐询问："你们家的菜一点都不比其他家的菜便宜，为什么你们家的生意这么好啊？"卖菜的大姐微笑着说："您说买菜除了菜之外，还买什么？我这边都是回头客，大家说是因为我的服务好。其实，我们乡下人也不懂得什么服务，就是知道这菜是自己亲手种的，从小和蔬菜打交道，我们对生活没有过高的期望，只看着自己种的菜一天天长大，然后一天天被城里的人买走了，我们心里就非常开心了。对于其他的事情，我们并不关心。您说，我们乡下人本来就没有什么文化，也做不了什么大事，如果再每天都不开心，那还怎么活啊？"

菜摊大姐的话给了年轻教师很多启示：是啊！自己经常来买菜不就是因为这个大姐的笑容吗？那笑容让你感到生活的满足，感到快乐的存在！卖菜的哲理同样适合职场，对于那位乡下大姐来讲，卖菜也就是她的职业了。职场中快乐地工作，能感染对方，并使他愿意和你合作！之后，年轻教师经常回忆起卖菜大姐的话，想想自己曾经因为没有被提升为副教授而不开心过一段时间，和其他老师之间的联系也减少了很多，每天除了上课、辅导、完成本职工作外，就在家打发时间了。年轻教师开始感到惭愧了，他觉得自己是在荒废时间。其实，目前的工作是自己一直以来最梦想的，从事这份工作的他应该感到快乐，为什么自己已经没有了热情呢？于是，年轻教师开始调适自己，他如同变了个人，见了熟悉的人会打招呼，工作起来更加热情和投入了。两年后，他被提升为副教授了！

可见，工作中的快乐是自己给的，不管是卖菜还是做学问，或者是从事其他的行业，首先是自己要有兴趣，然后做自己喜欢的事情才能感受到快乐。而如果你能快乐地工作了，还有什么事情做不好呢？

对此，职场规划师认为，对个体职业兴趣的分析是帮助个体进行职业生涯发展规划的重要依据之一。而兴趣是那么的神奇，它使工作快乐，从而能提高工作效率。曾有人说："拥有你喜欢的工作是你的幸运，喜欢你拥有的工作是你的幸福！"

那么如何做到对自己的工作感兴趣呢？以下方法供大家参考。

（1）让你的工作有明确的目标。

（2）让你的工作目标成为你所服务组织的目标的组成部分。

（3）让你的工作有足够的挑战性。

（4）不断创新你的工作方法。

（5）想象你出色完成工作后的成就感。

（6）对工作抱有积极乐观的态度。

（7）让工作成为你生活的一部分。

（8）坚信努力工作是获得财富与快乐的唯一途径。

工作之外的快乐心情(2)

二、培养兴趣并拥有开阔的胸怀

如果你对眼前的工作没有什么兴趣的话，那么就请找出你感兴趣的事情吧！当你在自己有兴趣的领域里获得快乐的时候，你的胸怀也会随之开阔很多，同时，也可以把这份快乐投入到工作之中。

1.读书

同样是读书，有人喜欢有人不喜欢。读不进去的时候有人头悬梁、锥刺股，读得投入其中的人觉得“书中自有黄金屋”。工作也是如此，只有你培养起工作的兴趣，才能如同读书一般，不让“书”来管理你，而是你来选择书。试想一下，一个偌大的书架塞满了红红绿绿的书，古今中外、天文地理、诗歌小说，看哪本书都可以，随便你挑。它们对你来说，是呼之即来，挥之即去。那么多古圣先贤、学者名家默默地等着你，为你诉说他们的思想感情、做人之道。你可以向孙子请教兵法，与海明威谈斗牛，和司马迁论《史记》，总之，当家的是你。慢慢地，你会觉得生活如此多彩，世界如此博大，大自然又是如此奥妙无穷。你的胸怀也会逐渐开阔起来，对待工作自然也不像从前那样懈怠了！

2.听音乐

一曲节奏明快、悦耳动听的乐曲，会拂去你心中的不快，使你乐而忘忧。此时，你体内的神经体液系统处于最佳状态，从而达到调和内外、协调气血通行的效果。一曲威武雄壮、高昂激越的乐曲，可使人热血沸腾、激情满怀，产生积极向上的力量。老年人应该选择那些健康、高雅、曲调优美、节奏轻快舒缓的音乐，从而达到消乏、怡情、养性的目的。如果你在工作中遇到什么不开心的事情了，请听会儿音乐吧！音乐能帮助你获得快乐的心情和豁达的胸怀哦！

3.书画

有人把练书法、绘画比作“不练气功的气功锻炼”。确实，书画能培养人的性情，是一种修身养性的好方法。首先，书法讲究意念，练习时必须平心静气、全神贯注、排除杂念，这与气功的呼吸锻炼有异曲同工之妙；其次，书法、绘画都讲究姿势，要求头端正、双肩平齐、胸张背直、提肘悬腕，将全身的力量集中在上肢，这与练气功的姿势极为接近。

4.垂钓

首先，适合垂钓的地方多在郊外，经常到郊外去走走，本身就是一种锻炼；其次，水边河畔，空气异常清新，负离子含量高，让人感到悠然自得、心旷神怡，有利于人体的新陈代谢，能起到镇静、催眠、降压、减轻疲劳的作用；另外，垂钓时静等鱼儿上钩，则欢快轻松之情溢于言表，从而达到内无思虑之患、外无体乏之忧的最佳养生境界。

5.养花

养花不仅可以供人欣赏、美化环境、令人赏心悦目，而且花的香气还能起到灭菌、净化空气的作用。同时，鲜花释放的芳香，通过人的嗅觉神经传入大脑后，令人气顺意畅、血脉调和、怡然自得，产生沁人心脾的快感。如果你在职场中很容易紧张，不如在自己工作的地方放一小盆花，时不时地看看，心情就会好很多。

6.跳舞

工作之外的快乐心情(3)

实验研究表明，即使交谊舞中的慢步舞，其能量消耗也为人处于安静状态下的3～4倍。另外，跳舞时，舞蹈者要与音乐协调，必须全神贯注，集中于音乐、舞步中，加之轻松愉快的音乐伴奏和迷人灯光衬托，既是一种美的享受，更能让人陶醉其中。

7.旅游

如果你的工作过于繁忙，旅游则是不错的选择。旅游可以使人饱览大自然的奇异风光和历史、文化、习俗等人文景观，让人获得精神上的享受。同时，置身异域风景，呼吸一下清新的空气，让身心进行一次短暂的流浪，更能让人获得放松。

快乐，就是一个神奇的东西。有些人不用寻找，每天都很快乐；有些人则需要调节。即使工作本身不能使你快乐起来，也有其他方式让你快乐。如此快乐则能感染你的整个生活和工作，使你天天快乐，工作时也自然会热情饱满！

TIPS测测你的职场幸福指数

融洽的人际关系能营造出细水长流的幸福氛围。一个良好的工作环境首先需要的就是融洽的同事关系，虽然你们可以在某些严肃的问题上争得面红耳赤，但持续时间不会超过半个钟头，只要达成共识，马上就会有人找出轻松的话题来稀释有点僵硬的气氛。

人的一生有三分之一的时间在工作，但是权威部门的调查发现，只有9□79%的被调查者幸福地工作着。为什么职场中的我们如此不快乐呢？其实这和很多因素有关。想知道其中的原因吗？请跟随我一起来做一做下面的测试题吧！

给自己一个月的时间，将下面的问题写在一张纸上，当自己的心情有以下反映时，就用笔在条目上做一个选项。一个月过后，再根据自己的选择结果来评定自己的职场幸福指数。

1.觉得手上工作太多，无法应付

2.觉得时间不够用，所以要分秒必争。例如，过马路时闯红灯，走路和说话的节奏都很快

3.觉得没有时间消遣，终日记挂着工作

4.遇到挫败时很容易会发脾气

5.担心别人对自己工作表现的评价

6.觉得上司和家人都不欣赏自己

7.担心自己的经济状况

8.有头痛/胃痛/背痛的毛病，难以治愈

9.需要借烟酒、药物、零食等抑制不安的情绪

10.需要借助安眠药入睡

11.与家人/朋友/同事的相处会令你发脾气

12.与人倾谈时，打断对方的话题

13.上床后觉得思潮起伏，有很多事情牵挂，难以入睡

14.工作太多，不能把每件事做到尽善尽美

15.当空闲时轻松一下也会觉得内疚

16.做事急躁、任性，而事后感到内疚

工作之外的快乐心情(4)

17.觉得自己应该享乐

计分方法：从未发生0分，偶尔发生1分，经常发生2分。

0～10分精神压力程度低，但可能显示生活缺乏刺激，比较简单沉闷，个人做事的积极性不高。

11～15分精神压力程度中等，虽然某些时候感到压力较大，但仍可应付。

16分或以上精神压力偏高，应反省一下，找出解决办法。

当然，通过这道题目，我们测试到的或许是你这个月的精神状态，或许就是你一直以来的精神状态了。请朋友们想一想，其实职场是我们必经的，没有职场生活，我们是没有办法生存的。那么，既然如此，我们为什么不快乐而幸福地处于职场之中呢？这里有我们的梦想，同时也是我们生活的基础和物质源泉啊！

或许你不快乐，是因为你只知道职业是你生存的保障，或许你觉得拼命地工作是为了更好的生活，但是，你怎么就没有想到职场生活也是你生活的一部分呢？你的快乐生活其实也是包括职场在内的。试想：如果你在职场中心情烦躁，回家后又如何能心情舒畅呢？

通过权威部门的采访和调查，我们发现那些在工作中产生幸福感的人，都是对工作具有很大的热情，他们热爱自己的工作，他们觉得这份工作非常有意义，他们愿意投身于这样的工作中。正是因为这样的心理，他们做多少工作都不会觉得没有意思或辛苦，如此，他们做起工作来才会充满激情和信心！因为在这种情况下，工作常常不再是单纯的谋生手段，而升华到了一定的“事业”高度。

拥有了工作的热情和激情就很容易产生快乐的心情，如此情况下，又如何不会创造出好的工作业绩呢？而业绩一旦产生，心里就会有很强的成就感。成就感作为工作中的高峰体验，常常能化解过程中的众多琐碎和劳累，让职场人士刹那间升腾到幸福的云端。尤其对于

参加工作不久的职场新人，更加珍视这份感觉。在一家房地产公司任策划主管的许亚夫说，每年由自己掌控流向的资金达到一千万元，一想到自己利用组织的资源做了那么多的事，就非常满足。

良好的幸福指数还需要融洽的人际关系，有些人不喜欢和同事打交道，觉得做好自己的工作就行了。可是，就职场人士来说，对这种环境的依赖和感受是积久日深的。融洽的人际关系能营造出细水长流的幸福氛围。一个良好的工作环境，首先需要的就是融洽的同事关系，虽然你们可以在某些严肃的问题上争个面红耳赤，但持续时间不会超过半个钟头，只要达成共识，马上就会有人找出轻松的话题来稀释有点僵硬的气氛。而且，良好的同事关系可以帮你调节心情，当你不开心或不舒服的时候，同事会争着帮你处理一些事情，这些都会使你非常开心！

有些时候，你觉得自己的工作很轻松，你每天都不知道自己在做什么，一天又一天就这么过去了，而你也没觉得怎么开心。其实，充足的工作也能让自己的心情快乐起来。从事媒体工作的Dennis就认为密集的工作能够让自己紧张亢奋起来，认识很多人，见识很多事，体味到生活的意义。因此，在跑热线的时间里，虽然每天遇到的事多数都不是大事，但他也会化腐朽为神奇，让自己津津有味地投入进去。

当然，一个人职场中的快乐除了自我调节外，还要看企业。员工在企业中有归属感是非常重要的，中国人力资源开发网的调查显示，62.2%的人觉得单位的管理制度与流程不合理，这极大地影响了他们的工作积极性，那么，试着在自己的职责范围内做些改变吧。

赶跑办公室里的坏心情

第二章赶跑办公室里的坏心情

办公室里的你，心情很坏！为了赚钱，埋头苦干！

跻身于职场中的你有千万个理由让自己不快乐，那整天面临的工作压力，那隐藏于内心的忧郁心情，那面对有能力同事的嫉妒之心，那感觉自己技不如人的自卑之感，那面对突发事件的紧张心态……还有你的自恋、报复、追求刺激之心，使你开始感到心情疲惫……

而这所有的不快乐日益累积，终于把你的事业打垮，让你一蹶不振！

或许你不明白，你可以很快乐，只要你懂得赶跑办公室里的坏心情！

从明天开始，为自己选一套漂亮的衣服，学会悠然地走在人群中，懂得埋头于办公桌前快乐地工作，不要理会别人的种种抱怨；懂得维护自己的自尊，用成绩来博得大家的关注。明天，就从明天开始，让一切都快乐起来吧！

压力——通向心理地狱的门(1)

压力——通向心理地狱的门

心理学家认为，你眼中的世界是你想看到的世界；你作出的反应，不仅因为外部因素的导引，也是内心欲望驱使的结果。而禅宗也有句名言："不是风动，不是幡动，而是仁者心动。"所以，缓解职场心理压力需要有个良好的心态。

也许你在公司中有着不错的职位，收入不菲、衣着光鲜；你兢兢业业，业绩卓越不凡，你的上司拍着你的肩膀告诉你，准备给你大展拳脚的机会。所有的这些，细细思索一下，这似乎都预示着美好的前景……

然而，在这美好的前景背后，却是越来越大的压力，可能让你无法承受……

潘女士是一个大型公司的高层管理人员，她的业绩一直被老板所称赞，为同事所羡慕。然而，潘女士心里却非常担忧，她知道公司的外部竞争越来越激烈，自己的业绩虽然很好，但也有着被老板炒鱿鱼的危险；而且，公司内部有很多人都希望能得到她的职位。

潘女士在这家公司已经有几年的资历了，这家公司的氛围也很不错。所以，潘女士并不想离开这家公司，她只能不断地给自己施加压力，把工作做得更多、更好。于是，她就像一个超负荷的陀螺一样不停地旋转，她告诉朋友她有时候真是希望自己有三头六臂，能72小时连续不睡觉地去完成每一项任务，根本考虑不到身体是不是需要休息。

潘女士做得非常辛苦，但压力感却没有减弱，一种说不清道不明的恐惧感长时间地困扰着她，使她原本驾轻就熟的工作也开始出现一些细小的问题。而且，被忽视的身体开始向她发出了警示——哈欠连天、失眠、心不在焉、肤质变差、嘴上起燎泡、肠胃不适等情况都接连出现……

职场的心理压力虽然看不到、摸不着，但每个身处职场的人都能感受到它的存在。根据相关机构的统计结果显示，绝大部分的职场中人都像潘女士这样感到有压力，甚至压力很大或极大。

然而，当上司要求你不断掌握飞速更新的知识时；当你不能陪伴家人、而家人又出现状况时；当复杂的人际关系要求你去适应时；当公司里进入新人，或有别的职员与你并肩竞争某项任命时，你只有前进和后退两种选择。大多数的职场中人认可了前者，便不断自我加压，即使已经不堪重负，也必须要一直给自己加压，不然就会有人超过自己，自己的工作就会出现危机。

可能你会信奉年轻时用健康和时间换钱，年老时用钱换健康和时间的生活理念，然而，更多的情况下你会发现，钱没有赚够，而健康的体魄却渐行渐远。这时，你经常说出口的词语是“忙”，你经常体验到的感觉就是“累”。“忙”和“累”不仅仅是身体上的，往往也包含着心理上的感觉。

虽然适当的压力可以使人充实和上进，但是，压力过大或者压力过于持久则会出现焦虑、烦躁、抑郁、不安等心理障碍，乃至出现心理疾病。

在心理学上，有一种理论叫做“巴乌特症候群”，意思是如果总是在拼命工作，可能会突然有一天，就像马达被烧坏了一样，失去了动力，陷于动弹不得的状态，表现为：焦虑、健忘、与他人的情感投入低……这是人们在现代社会中为求生存，奋力拼搏，耗尽了体力、精力的能源，精神得不到放松而导致疲倦的一种症状。这种情况其实也就是职场心理压力发展的表现。

职场压力不仅后果严重，而且普遍的程度也非常高。知名国际组织声称：职场上的工作压力已经成了“世界范围的流行病”，每年都有一些在压力的影响下不堪重负而自杀的职场精英。

因此，当出现心理压力过大的时候，作为职场中人应该考虑如何才能为自己减压，构筑健全的心理状态，不在职场竞争中输在心理环

节上。

专家认为，职场心理压力分三个阶段：第一阶段是躯体症状，会产生失眠、焦虑、多疑、胃口差等情况；第二阶段就会产生退缩性行为，表现为不愿上班、无端请假、不愿意参加各类社交活动等；第三阶段可能会产生攻击性行为，如火气大、与人之间的矛盾多，其破坏性强，甚至可能产生自残等倾向。所以，当出现这些心理压力的表现时，我们便应该考虑如何为自己减压了。

压力——通向心理地狱的门(2)

及时地调整自我心态。心理学家认为，你眼中的世界是你想看到的世界；你作出的反应，不仅因为外部因素的导引，也是内心欲望驱使的结果。而禅宗也有句名言“不是风动，不是幡动，而是仁者心动。”所以，缓解职场心理压力需要有个良好的心态。一般来说，常见的调整心态的方法有以下几种。

(1)多记好事，学会忘记坏事。你的心情好坏不是取决于你总会遇上好事，还是总会遇上坏事，而是取决于你是记住了好事，还是记住了坏事。

（2）学会幽默。工作需要严肃，但如果在工作中适当地使用一些幽默，可以化解冲突、活跃气氛、振奋精神，也可以缓解压力。

（3）积极的自我暗示。有人曾说：“一切的成就、一切的财富，都始于一个意念。”所以，职场中人要多对自己说一些“我行”、“我能胜任”、“我很坚强”、“我喜欢挑战”之类的积极的自我暗示，让这些积极的自我暗示影响你的心态，进而影响你的行为及其行为的结果。

（4）珍惜你所拥有的，也要学会放弃。对于自己拥有的东西，总有人会不珍惜，然而在失去时，才会倍感它的珍贵与不可替代。如果想拥有得太多，不妨进行适当的放弃，这反而会带来意想不到的收获。

善于应对工作。生活于这个社会中，工作是无法避免的事情，如果避开工作谈减压，是不切实际的。俗话说“按下葫芦起了瓢”，工作无法回避便需要我们去勇敢应对，在保证了工作效率的情况下再谈减压，才有可行性。善于应对工作可以从以下几个方面入手。

（1）设计好职业生涯规划。找到自己最合适的职业，面对工作时你才可能会乐此不疲，干起事来也游刃有余，才会赢得尊重，获得自尊；压力到来时，你会把它看做是有趣的挑战，而不是沉重的负担。

（2）提升工作能力。当你对工作能轻松胜任的时候，你的面前就不会有很大的压力，即使有，也能坦然面对。而且，工作也是你在社会上所扮演的角色，你需要演好你的角色。

（3）找出工作中的积极面。工作是繁重的，也是枯燥的，但也未必没有一点乐趣。只要你能从工作中找到乐趣，体验到其中的快感，压力自然会减轻。

（4）搞好人际关系。工作中的人际关系非常重要，无论是与同事、上司，还是你的下属都要建立良好的关系。他们在关键时刻可以成为你的倾听者和意见提供者，可以帮助你分担一部分压力，也可以减少一部分压力的来源。

即使有压力，我们也要享受生活。生活得有滋味，工作上也更能轻松应对压力。享受生活可以从以下几点入手。

（1）户外活动。户外活动是非常好的减压方法，不仅能使心情更加开朗、视野更开阔，而且能调动身体里的懒散细胞，让你不断焕发出生动的光彩。

（2）购物。这一点比较适合职场中的女性，买到中意的东西，或将薪水消耗掉，都会产生莫名的快感。不过，付款之前最好仔细看一下自己的钱包，谨慎一些。

（3）睡眠。心理压力大的人睡眠通常会差很多。美美睡上一觉，可以让你的心理压力一下子减轻不少，还有不错的美容功效。

（4）激活情感。一个微笑、一个吻，都是你感情生活质量的保证。有调查显示，很多人都认为，爱情是缓解压力最好的方式，有爱人陪伴的滋味是任何其他方式都取代不了的享受。因此，太长时间没有考虑过爱情，或感情生活开始变淡的职场中人，应该行动起来了。

忧郁——藏于心底的一颗“雷”(1)

忧郁——藏于心底的一颗“雷”

现代人生活步调快，得失之间变得鲜明无比，情绪的震荡常让一些上班族们晃得七荤八素。加上人际间竞争的复杂化，若稍有心理调适不当或外在支持无法配合的情况，就极易落入情绪忧郁的恶性循环中。

其实你自己也想不明白为什么自己会忧郁。薪水不低、家庭幸福，一切看起来都那么美好，而你为何总有那么多的不快乐呢?

事实上，职场中的不快乐有很多，不仅仅和薪水有关。

汤先生所在的公司是一家外企，公司很有规模，而且氛围比较好。汤先生从一名业务员做起，一直干到了业务部副总经理，其中所付出的努力和艰辛也只有他自己知道！经过如此长时间的奋斗，他终于坐上了自己梦寐以求的职位，但没有预料到复杂的职场关系网让他很是昏昏然，也正因为如此，他开始郁闷起来。

汤先生手下的一个部门经理是老板的亲信，此人业务能力极差、为人尖酸刻薄，但偏偏巧舌如簧，把老板哄得服服帖帖。汤先生不仅要完成自己的销售业务，还得帮助这个人完成销售业务，有的时候明明是自己的功劳还要被那个无耻的家伙把功劳抢去！再加上其他的副总在老板面前说一些不三不四的话，使老板对汤先生产生了戒备之心，对汤先生的权利作了一些限制。所有这些都让汤先生感到郁闷，甚至想辞职。

我们来分析一下汤先生的现状：每天都要装饰自己的笑容去应对一些无聊的会议；下班后还要加班工作或者出席无聊的饭局，很是无奈；同时，由于工作过于劳累，汤先生某日凌晨3点在办公室突觉两眼发黑，险些晕倒在地，后到医院检查，发现是由于压力过大所致。

对于男性来讲，特别是处于领导阶层的男性，导致心情忧郁的主要元素在于工作的不确定性，如怕无预警地被解雇，非自愿的调动或

外派，引入新技术而位置被取代，以及失去现职后很难再找到新工作等。始终缺乏安全感，重度忧郁的机会无形中也提高了两倍。而汤先生的情况属于中度忧郁。

当心情被这些事情弄得不堪重负的时候，可以试着转移注意力。比如，汤先生因身体不适住进了医院，而当他在医院里一个人冷清地输液的时候，他想到了几年前自己喜欢的一个女孩，于是他拨通了这个女孩的手机。没想到女孩马上赶到了医院，于是，爱情在那一刻燃烧了两个人！汤先生自己也没有想到，一直以来没敢挑明的爱情，在那一刻燃烧起来了！这让他看到了希望，未来的一切都变得美好起来，至于工作中的那一点点压力，又算得了什么呢？没有必要让自己如此忧郁！

可见，爱和感情是最好的疗伤工具。那些在职场中感到忧郁的人们赶紧为自己的心灵找个歇脚的地方吧！如此，快乐才能永远伴随着你！

事实上，很多职场人士都会有忧郁的心理，特别是那些职场女性，平时看起来都是独立快乐的，但是她们的忧郁却更多。因为除了工作，她们不会不在乎家人、朋友、社会的眼光。问题总是那么真实地出现在我们的工作和生活中，谁都很在乎，谁都逃离不了那个宿命！只是谁的人生没有低潮？当身处在最低谷的时候，我们的眼光才更需要往上看，当云雾散开时，阳光会不偏不倚，洒在我们的眼底。

忧郁——藏于心底的一颗“雷”(2)

据台湾媒体报道，丹麦国家职业卫生中心的专家Rugulies在该研究中，长期追踪4133位民众达五年，过程中进行了两次问卷访谈。调查内容包括个人有无忧郁症状，严重程度，以及服务单位的诸多特质，如要求的业绩量、未来发展性、人际互动状况等。

分析发现，担任公司低阶职务，本身影响范围较小，即只能被动接受命令，配合指示作业，对工作计划、步调几乎没有控制或决策权力的女性，往后发展出重度忧郁的风险是其他人的两倍以上。

另外，分析认为在工作中受到主管低度支持，即很少或从未自主管处获得鼓励、建议等正向回馈的女性，其出现重度忧郁的可能性同样比其他人增加两倍。即使考虑了教育水准、社会地位、健康行为等因子的干扰，结果依旧如此。

现代人生活步调快，得失之间变得鲜明无比，情绪的震荡常让一些上班族们晃得七荤八素。加上人际间竞争的复杂化，若稍有心理调适不当或外在支持无法配合的情况，就极易落入情绪忧郁的恶性循环中。所谓恶性循环指的是一旦你因事件不顺利而忧郁不振，导致心灰意冷，甚至进一步使工作效率下降，恶性循环后更多挫败和失落情绪便会接踵而来，如此内外交加，忧郁症就等着你了！

那么，什么样的职业最容易患职场忧郁症呢？经验人士指出，某些特质的工作易引起较大的压力，相对的忧郁症也较常见。

（1）具有时间压迫性及人际竞争性的工作。例如，业务工作及定期有业绩汇报的工作。

（2）需频繁调动工作地点及改变工作内容的工作。不断地适应新环境及新同事会造成很大的生活压力。

（3）缺乏同僚伙伴的工作环境。压力及责任较少有人可以共同承担，一旦有事，只能独自承受，压力难以排解。

（4）缺乏社会认同感、社会价值评价较差的工作。这类工作易导致长期缺乏自我认同感、成就感，以及心理满足感，这也包括工作前瞻性等因素。

（5）作息时间不正常的工作。例如，轮班、熬夜、时差多等工作，容易影响生理时钟，造成内在失调，相对的危险性也会增高许多。

从更广的角度来看，上班族群承受的压力来源除了外在工作，其自身认知系统如何去看待压力与处理压力才是情绪失调与忧郁挫折的关键因素。从这个切入点来看，我们可以再将压力来源分为数种不同的层次与面向。

（1）自我人格特质。易焦虑、紧张、要求完美、缺乏弹性的人，容易感受到职场上较多的压力。

（2）支持系统强度。是否缺乏工作同事或上司体恤、家庭和谐与支持力量强弱、其他社交网络多寡，都将会威胁情绪，并有决定性的影响。

（3）压力累积频度。这指的是在某一段时间内累积的总压力事件。举例来说，若一个人在同一周内被降职、更换工作地点，加上身体微恙、老婆生产、小孩同时出车祸，可想而知在单位时间内的压力强度。

对于职场忧郁的心理，应做好相应的减压工作，如此就能降低忧郁心理对你的影响。常见的做法有以下几种。

（1）修正不合宜的自我特质，加强和重视自我训练。

（2）设定“合理”的工作及人生目标，要求完美大多只会失败。

（3）以开阔、弹性的视角来看待人生中的挑战，危机也许会变成转机。

（4）建立自己足够的身心备转容量，以备不时之需。

（5）把压力说出来、唱出来、写下来，这就是减压治疗。心理倾吐、歌唱减压、写作治疗都是流行又有效的心灵疗法。

职场中的你有忧郁心理很正常，关键是你要找到治疗忧郁的办法，因为如此你才能清除藏于心底的那颗“雷”，才能使自己快乐起来！

嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面(1)

嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面

嫉妒心，从某种意义上来说，是人类一种普遍的情绪。职场是一个崇尚成功的地方，然而在职场这样一个卧虎藏龙之地，有人成功，就必然有人失败。失败之后所产生的由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情感和不平衡的心理就是嫉妒。

也许你自己也知道，嫉妒不是什么好事，在嫉妒心的影响下，你很容易歪曲地理解他人的情况，从而影响到自己对现实的正确判断。即使你知道这些，但是当看到别人升职了、加薪了、被上司夸奖了……你还是忍不住会嫉妒。

嫉妒是办公室里永恒的话题，多数的嫉妒与升职加薪有关，同时也有其他的一些因素。

张女士很有才华，很年轻的时候就进入了一家外资企业。在职场打拼了近十年的时间，由于其才能出众，如今已经是一家大型企业的中高层领导，薪水丰厚，家庭也很美满。

张女士对这一切自然很满意，不过张女士更满意的其实是另外一件事。虽然，张女士已经30多岁了，但依旧风韵犹存，气质出众。也正是因为如此，张女士在每天上班时，最喜欢听到下属们的赞扬之词，“张经理，你今天的衣服真好看！”“张经理，你的发型真漂亮，在哪家做的呀？”这些赞扬之词都让张女士在上班时有了一个好心情。

然而，前段时间，公司里来了一个新职员，年轻美丽、朝气蓬勃，职业装穿在她身上显得气质格外高雅，让人难以将目光移开。于是，张女士的光辉便被这名新职员所掩盖，每天早上进办公室，总能看见公司里的人围着新来的职员，问一些穿衣打扮、美容护肤之道，总能听见公司里的人夸赞新来的职员，“她的确比较会收拾自己”。

这些话语让张女士感到很不自在，由于那名新职员和张女士在同一个部门，因此，张女士对那名新职员的工作要求得近乎苛刻，甚至

在安排工作时都会不高兴。而且，有些和张女士平时相处得不是很融洽的人看出了她的嫉妒心，开始别有用心地利用这些做文章。

张女士有心示好，但一看到年轻靓丽的新职员，心里就忍不住地不高兴；但是张女士也明白过于难为新同事，也容易给公司高层造成不好的印象。面对这种情况，张女士感到非常苦恼。

嫉妒心，从某种意义上来说，是人类一种普遍的情绪。职场是一个崇尚成功的地方，然而在职场这样一个卧虎藏龙之地，有人成功，就必然有人失败。失败之后所产生的由羞愧、愤怒、怨恨等组成的复杂情感和不平衡的心理就是嫉妒。

嫉妒心是一种比较常见的心理现象，不同的嫉妒心有着不同的嫉妒内容，在名誉、地位、钱财、爱情四个方面表现得尤为突出，有的还表现为一种综合性的嫉妒。嫉妒的感觉可以这样来描述——当一个同事或朋友获得成功，你的第一反应是惊讶和愤恨："为什么不是我！"在嫉妒心的影响下，即使别人很有能力，你也会怀疑对方，总认为自己才是最出色、最棒的，而别人的成功都是靠运气，甚至可能会在背后说三道四、捕风捉影。无论是男性还是女性，都是如此，特别是女性，嫉妒之心更是强盛，无论是对方的美丽还是能力，都可能是引起女性嫉妒的原因。张女士的情况便属于比较轻的嫉妒心。

当产生了嫉妒之心后，会表现出以下几个特征。

（1）明显的对抗性、攻击性。其攻击目的在于颠倒被攻击者的形象，甚至由于嫉妒使道德天平倾斜。

（2）明确的指向性。嫉妒心的指向性往往产生于同一时代、同一部门、同一水平的人群之中。这是因为在职场中，曾经相差不大、平起平坐的同事，甚至是"不如自己"的同事，如今成了领导者，会使嫉妒者产生心理上的不平衡。

（3）不断发展的发泄心理。嫉妒心产生后，除了较轻的嫉妒表现为内心的怨恨而不付诸行动外，有些嫉妒心则伴随着发泄心理，如言语上的冷嘲热讽、行为上的冷淡等。

（4）不易察觉的伪装性。嫉妒的心理为大多数人所不齿，所以一般人不愿直接表露出嫉妒，在行为上表现为拐弯抹角地攻击他人。

嫉妒心——无法照出现实的奇特心理镜面(2)

当职场中人产生嫉妒心后，有的人虽然心里不满，但能顺其自然，不过分计较；有的人则会对此耿耿于怀，甚至会用心计攻击对方；也有的人会把不满长期压抑在心里，一个人生闷气，甚至因此闷出病来。这些情况也被称为“职场嫉妒症”。

“职场嫉妒症”的危害很多，虽然嫉妒可能有一定的现实基础，但其毕竟是一种心理层面的敌意与竞争，是一种无法照出现实的奇特心理镜面，常使人产生偏见和对抗心理，既容易造成同事间不必要的冲突，也可能得罪领导，形成人际关系的恶性循环，对自己的身心健康也不利。

嫉妒心是职场中很容易出现的一种正常现象，但如果处理不当，可能会给自己的人际关系带来很大的困扰和烦恼，形成办公室里的坏心情。因此，产生嫉妒心后，应该及时恰当地调整心态，赶跑办公室里的坏心情。一般来说，减轻嫉妒心的做法有如下几个。

（1）要有自知之明，学会客观地评价自己。当嫉妒心萌发时，或是有一定表现时，要能够积极主动地调整自己的意识和行动，控制住自己的嫉妒动机和情感，不要让嫉妒心蒙蔽了耳目，让自己能够看到真实的世界。这一点需要冷静地分析自己的想法和行为，同时客观地评价自己，找出差距和问题。当认清了自己，再重新审视别人，便能够更真实地看到别人所做的努力，而不是一味地被嫉妒所蒙蔽，自然也就能够拒绝你并不真正需要的诱惑了。

（2）胸怀大度。嫉妒的特点是自大、自私，当产生嫉妒心，并将其付诸行动的时候，往往是从害别人开始，以害自己而告终。因此，当你的同事有升迁、加薪等情况出现后，你更多的是要学会胸怀大度，学会换位思考，从对方的角度想一想，更多地接纳对方，而不是对抗对方。

（3）多吃快乐之药。快乐之药可以治疗嫉妒之心，也就是说要善于从日常的工作、生活中寻找快乐，就像嫉妒者随时随处为自己寻找痛苦一样，让快乐来赶走坏心情。例如，一个人如果总想比起某人可能得到的职位来说，我的那个职位算什么呢？这样他只会始终沉迷于痛苦和嫉妒之中。快乐是一种情绪，嫉妒也是一种情绪。该让哪一种情绪占据主导地位，那就要靠自己来调整了。

（4）转移注意力。当你有事情要做时，通常便无暇去嫉妒别人。所以，可以积极参与各种有益的活动，或者转移环境，使自己真正充实起来。这样嫉妒心便不会孳生和蔓延了。

此外，也可以找一些理由，使自己不再嫉妒别人，如告诉自己“我的运气不太好而已”，“这样的成功没有什么价值”等，以此排解心中不满，避免产生嫉妒心。不过需要注意的是，这种方法只是权宜之计，不能经常过分地使用，否则可能又会产生其他消极的心理障碍。

（5）多和亲朋好友交流。当嫉妒心产生后，可以多和亲朋好友交流，谈谈工作上的困扰，特别是和自己的另一半多加交流，能起到非常好的宣泄、开导作用，将心中不满宣泄掉，避免积累。

（6）看到自己的长处。嫉妒别人时，看到的是别人的优点，却没有看到自己比别人强的地方。专家建议：“少去关注你什么地方做得不行，而把注意力集中在你做得好的地方！”其实，任何人都有不如别人的地方，当别人在某些方面超过你时，可以有意识地想一想自己比对方强的地方，这样就会使自己失衡的心理重新恢复到平衡的状态。

（7）将嫉妒化为动力。嫉妒心有消极的一面，也有积极的一面，关键要看你能不能正视嫉妒。如果能把嫉妒之心转化为向往成功的动力，往往能发挥出嫉妒心的积极作用，使你赶上甚至超过别人，获得成功。

职场中有人成功，必然会有人失败。一味地在心中不满，将嫉妒变成抱怨和痛苦，变成自身的负担，影响工作状态，倒不如将嫉妒化

为自己前进的动力，不断地充实自己，使自己的潜能和特长得到充分的发挥。要记住，与其嫉妒别人的成就，不如自己去努力争取！

自卑——一颗找不到自我的心(1)

自卑——一颗找不到自我的心

自卑不仅仅影响人的魅力，而且也容易使人衰老。现代研究发现，自卑者的大脑皮层长期处于抑制状态，中枢神经系统处于麻木状态，体内各器官的生理功能得不到充分的调动，不能发挥各自应有的作用；同时，分泌系统也变得不太正常，有害的激素分泌增多；免疫能力也开始下降，使人容易出现各种病症，如头痛、乏力、焦虑、反应迟钝、记忆力减退和食欲不振等情况。

在职场上尤其需要自信。自信虽然不是潇洒美丽的外表，但它却会带给你外表的潇洒美丽。自信会让你认识你所扮演的人生角色，你在哪些方面有着足够的能力，还有哪些方面需要再发掘你的潜能，能更清楚地认识自我。这样你就能精神饱满地迎接每一天升起的太阳，迎接每一天的挑战。

但是，在职场上自卑的人却很多，杨小姐就是其中之一。

杨小姐是一名普通职员，由于其做事认真、负责，很受上司的好评，但在公司里还是基本属于一个不受关注的小角色。后来，杨小姐在一次公司与大客商的谈判中立下了不小的功劳，上司向老板汇报，提升了杨小姐的职位。杨小姐很高兴，然而杨小姐高兴的心情并没有维持多久，就变得忧心忡忡起来。

原来，杨小姐在受提升后，公司里传出了一些流言，说杨小姐学历、能力都不高，但是与上司有着暧昧关系，所以才得到提升；也有人说杨小姐剽窃了别人的意见，才升的职……

杨小姐听到了这些流言后，虽然知道自己与上司并没有什么关系，心里很气愤，但也无可奈何，无力阻止流言传播。仔细想一想，杨小姐自己也感到担忧，虽然这些是流言，但是也有一定的道理，那就是自己的学历、能力等似乎真的比其他人要差一点。论学历，公司

里硕士等高学历的人有好几位；论能力，自己好像也没什么出众的才华；论资历，自己到公司里时间还不长……

看来看去，比来比去，越看越心虚，越比越气馁。杨小姐的心里是越想越担忧，感觉自己似乎在公司里毫无立足之地一般。在心虚、气馁的心理影响下，杨小姐在他人面前，或随声附和，没有自己的主见，或口吃结巴，难以准确、主动地表达自己的意见……

杨小姐的这种心理便是自卑心理的表现之一。自卑的人总感觉处处不如别人，容易自己看不起自己，“我不行”、“别人会怎么看我呀”、“我没希望”等话总是挂在嘴边。心理自卑的人，即使是一次偶然的挫败也会令其垂头丧气，将自己的一切否定，会觉得自己一无是处、窝囊至极，还会掉进自责自罪的漩涡。

俗话说：自卑是缺乏魅力的根源。这句话一点儿也没有错，自卑的人容易轻视自己，看不起自己。其实，有自卑心理的人，并不一定就是本人具有某种缺陷或短处，更多的是不能悦纳自己、自惭形秽，常把自己放在一个低人一等、不被自己喜欢，进而演绎成别人看不起的位置，并由此陷入不能自拔的境地。

有着自卑心理的人心情较沉重，郁郁寡欢，常因害怕别人瞧不起自己而不愿与别人来往，只想与人疏远，缺少朋友，甚至自疚、自责。自卑的心理就像蛀虫一样吞噬着你的人生，它是你走向成功的绊脚石，它是快乐生活的拦路虎。自卑心理强的人做事缺乏信心、优柔寡断、毫无竞争意识，享受不到成功的喜悦和欢乐，因而常会感到疲惫，容易心灰意懒。自卑者经常告诉自己：“你已经尽力了，但是没有办法。”但是，事实并非如此。

自卑不仅仅影响人的魅力，而且也容易使人衰老。现代研究发现，自卑者的大脑皮层长期处于抑制状态，中枢神经系统处于麻木状态，体内各器官的生理功能得不到充分的调动，不能发挥各自应有的作用；同时，分泌系统也变得不太正常，有害的激素分泌增多；免疫

能力也开始下降，使人容易出现各种病症，如头痛、乏力、焦虑、反应迟钝、记忆力减退和食欲不振等情况。

自卑——一颗找不到自我的心(2)

有专家曾说过这样一句话：“在世界上，至少有百分之九十五的人都有自卑感！”这句话听起来似乎挺吓人，但是如果仔细观察，自卑的职场中人的确不少。那么，职场中人产生自卑感的原因是什么呢?

（1）自我评价太低。职场中人可供比较的对象很多，而且其所处的特殊环境，也使得很多的职场中人喜欢以他人为镜来认识自己，根据他人对自己的评价和自己与他人比较来认识自己的长短优劣。由于这种比较通常是拿自己的短处与他人的长处比，也就容易出现越比越觉得自己不如人，越比越泄气的情况，进而会产生自卑感，低估自己。心理学家发现，性格较内向的人，更容易出现自卑心理。

（2）消极的自我暗示。当人面临一种新局面时，大多会自我衡量是否有能力应付。性格内向的人对自我的认识不足，常常觉得自己能力不够，这样一个消极的自我暗示，会抑制自信心，产生心理负担，限制能力的发挥，工作效果相对也不佳。而且这种情况还容易形成恶性循环，使自卑心理进一步加重。

（3）挫折的影响。在职场中，挫折不可避免，当人遭受挫折后，可能会变得消极悲观，特别是性格内向的人，稍微受挫就会给其沉重的打击，使之出现自卑心理。

（4）生理方面的不足。生理方面有缺陷，或自认为有缺陷，如觉得自己不够漂亮等，也容易产生自卑心理。

自卑心理容易促使一个人在人生道路上走下坡路，加速自身衰老。而充满自信的人则不同，会积极肯定地迎接挑战，充分地享受人生，以充满快乐的心情来享受每一天。所以，如果希望拥有快乐的心情，就要摒弃自卑心理，客观地分析自我、认识自我、热爱自我，树立起生活、工作的勇气。

那么，有哪些方法可以帮助我们摒弃自卑心理，赶跑办公室里的坏心情，迎来好心情呢?

（1）改变消极的用语。在日常生活、工作中，要尽量避免使用一些消极性的自我描述用语，如“我不行”、“我没希望”、“我做不好”等。而应该把这些用语改为“我能行”、“我可以试试”、“这次会成功的”等，并且大声地向自己说出来。

（2）走到前面去。自卑使人产生退缩心理，勇敢地走到前面去，才能战胜它。所以，当你出席聚会时，特别是公司开会时，尽量坐到前面去，把它作为一种习惯，克制自己胆怯、紧张的心理，勇敢地接受大家的注目。这样能消除怕见上司的顾虑，增强自信心。

（3）抬起头来，正视对方。心理学家认为，不敢正视对方通常意味着，对方的存在使你感到自卑、不自在，或你不如他，怕对方会看穿你等。而这些，对你来说都是在向对方发出不诚实或不友好的信息。所以，当你拜访或接待来客的时候，当你面对同事或上司的时候，当你碰到陌生人的时候，你要勇敢地把头抬起来，胸挺起来，目光正视对方，并适当提升说话的力度，让对方感觉到你必胜的信心和勇气，从而赢得对方的尊重和信任。

（4）正确地认识自我。自卑的人对于自我的认识往往不够正确、全面。所以，你不妨将自己的注意力转移，不要老关注自己的弱项和失败，而是将注意力和精力转移到自己最感兴趣、也最擅长的事情上去，发现自己的优点，看到自身的价值，找到更适合自己的路径。选择更适合自己的途径发挥自己的长处，自卑的心理也就没有了立足之地和发展的动力。

（5）每天给自己一个希望。虽然无法预料明天的事情，也左右不了别人的态度，但你可以调整自己的心情，每天给自己一个希望，让自己的心情放飞，在不知不觉中，自卑也会随风而去。

（6）多带一点微笑。笑是一种推动力，对于自卑心理来说，更是一种很有效的心药，能化解你对别人的敌对情绪，缓解你紧张而疲劳的心态。所以，在每天早上起床的时候，别忘了提醒自己，今天我要笑着去面对前方的一切。

紧张——心理对外界事物反应的加强(1)

紧张——心理对外界事物反应的加强

专家表示："过于关注一件事，人反而会因为焦虑把事情弄砸。"所以，当心情紧张时，要善于自我疏导，将注意力转移到新的事物上去。同时，也要学会运筹帷幄，对事态作预估，避免遇事时手忙脚乱，从而能够有条理地处理问题。

也许你自己也不清楚自己为什么会那么紧张，即使是公司里正常的人事调动，你也会感到非常担忧，认为那是自己即将被炒的征兆，忧虑不已。在日常的办公室生活中，你也总把自己搞得紧张兮兮的，好像随时就有什么事情发生一样。

其实，办公室里的紧张心理，并不仅仅是因为感到工作难以胜任，很多时候，你会发现，似乎你越是用心，反而越是容易出乱子。

陈小姐步入职场已有一段时间了，比较讲求完美的她，对于工作可谓是做足了功课，不仅在上班时十分投入，而且下班后也花了大量时间自学充电，每天都是很晚才睡觉；为了避免迟到，睡前总是要检查好几次闹钟；在出门前，她也要检查几遍自己的包，以确定没有遗忘任何东西。陈小姐自言，自己似乎是处于一个高度紧张的环境里。

然而，尽管陈小姐对工作做了很多功课，但是在工作中却频频出错。这一次，陈小姐接到一个重要任务，要协助总经理与一名大客户方的外籍代表进行谈判。陈小姐知道这个任务很重要，然而，精神过于紧张的陈小姐在听外籍代表说话的时候，听着听着大脑却一片空白，总经理向她询问时，陈小姐一脸茫然不知道该如何回答。如此反复了几次后，总经理大为恼火："平时好好的，关键时候你是怎么搞的？"

身为一家大公司项目经理的鲁先生，最近也是忙得焦头烂额。越来越多的事情，似乎每一件都比鲁先生所预想的糟糕得多，鲁先生简直越做越没有了信心。

鲁先生告诉朋友，前段时间他接到了一个相当重要的项目，为了保证项目提前完成，鲁先生每天加班，紧赶慢赶，对每个细节都精益求精。然而，当项目出现一些出乎意料的问题后，鲁先生有些沉不住气了，斥责下属工作不到位，在总经理问及情况时，言辞也有些过激，甚至在客户面前抱怨。公司高层看到这一情况后，向鲁先生询问是否需要换人暂时代替他的这部分工作。

鲁先生在平静心情后，进行了认真的反思：其实仔细想想，也都不是什么大问题，只怪自己太急于求成，表现得不够冷静，太紧张了，盲目行事，最终惹了麻烦。

接到一个非常重要的项目，遇到一个难度较高的工作，处理一场甚为关键的危机事件……这些情况都是职场中的你很可能会随时遇上的情况。在这样的高压状态下，处于职场中的你，在心理上对外界事物的反应会很快地加强，出现紧张的心理，担心工作过程中出现问题。

紧张的心理在30岁以上的职场中人身上表现得尤为明显。由于这一时期的职场中人所承受的各种压力较大，工作、生活节奏也较快，诸多的社会心理因素，使其常常处于某种紧张状态之下，成为职场中最繁忙、最劳碌的人群。

专家表示："过于关注一件事，人反而会因为焦虑把事情弄砸。"所以，当心情紧张时，要善于自我疏导，将注意力转移到新的事物上去。同时，也要学会运筹帷幄，对事态作预估，避免遇事时手忙脚乱，从而能够有条理地处理问题。

根据相关研究结果显示，职场中人产生紧张心理的主要因素有以下几个。

（1）对职务升迁的期望。在职场中对职务升迁的强烈期望，而且又得不到满足，是职场中人产生紧张心理的一个重要因素。

紧张——心理对外界事物反应的加强(2)

（2）设定的目标太高。如果目标设定得太高，会使人过分地、不切实际地驱使自己，往往会由于压力太大等原因而难以达成，就容易产生紧张感。比赛中卫冕者往往由于压力太大而失败，就是这个道理。

（3）人际矛盾和冲突。在职场上人与人之间的关系是引起人紧张，尤其是导致处于领导地位的人紧张的重要因素。当下属或同事之间产生矛盾而又得不到解决时，心理压力就加大，也就特别容易紧张。

现代职场比较讲究效率，职场中人不仅要在工作中承受高效率所带来的巨大压力，同时还要承受一个高度发达的社会环境给人们的生活所带来的压力。在这个压力日益增大的环境中，人们不知不觉地成了工作和生活的奴隶，而且生理和心理长期处于紧张状态也会不断地发出不和谐的抱怨。根据国外专家的研究表明，心理紧张会降低或抑制机体的免疫能力，诱发内分泌的失调，从而增加感染病毒、细菌的概率，对人体的健康有着致命的影响。

过度精神紧张，对于职场中人来说不但于事无补，而且容易产生较坏的心情，也容易在紧张中作出错误的决定。所以，职场中人要学会避免过度的紧张，可以使用以下这几个小办法来摆脱紧张的心理。

（1）学会减压，化解紧张。职场中人所担负的责任比较沉重，工作上的压力较大，生活中也有着一定的压力，如身体健康等。专家认为，对于职场中人，应该学会减压，化解紧张。俗话说工作是永远做不完的，并不是没有道理。时时刻刻都挂念着工作，其实并不是一种对工作负责的态度，这是因为从客观上来说，人所能承受的压力是有一定的限度，如果压力过大、过久，总会有一天承受不住而崩溃。所以，对于自己的工作应该以乐观的心态去对待，不要总是给自己增加压力，还应该讲究如何在保持自己身心健康的情况下更好地工作。

（2）主动适应环境。职场中人无论是进入一家新的公司，还是被提升职位，都会面临一个新的环境。面对一个新的环境时，应该去主动地适应新环境，克服困难和挫折，而不是对新环境无可奈何，被迫顺应。

（3）学会倾诉。人在职场所遇到的压力是各种各样的，不过减轻这些压力有一个很好的法子，那就是向人倾诉。当感到有压力时，不妨找自己的好朋友或信得过的人倾诉一下，也可以自己对自己倾诉，这都有很好的减轻压力、缓解心理紧张的作用。有人觉得向别人倾诉自己的苦处是一种懦弱的表现，但事实上，倾诉内心的郁闷是一种科学的心理排遣方式，与勇敢与否没有必然的关系。

（4）多参加运动。繁忙的工作，常让人觉得精神紧张而不得不放弃了很多自己喜爱的运动，精神家园日益缺乏滋润，容易暴躁、发怒、紧张。所以，即使你面前有着很好的机会，也不要忘了多参加运动，特别是户外运动，这是一个很好的放松心情的方法。在经过自然的熏陶后，心胸也会开阔许多，在重新面对压力和竞争的挑战时，才可能拥有激情和力量，才可以在怀念山野自由的同时接受城市规则的压力，快乐地承担不可回避的紧张。

（5）学会有计划地安排工作，避免紧张。工作是不可避免的，压力也是不可避免的，但是如果能有目标、有计划地安排工作，能减轻或避免一部分压力。在安排工作时应该注意这几点：不过分苛求自己，要量力而行；随时适应发展变化，及时调整目标；集中精力追求主要目标，放弃次要目标；工作最好有计划，然后分清先后次序，从容不迫地去做；遇到问题时，要当机立断，及时作出决定；严格划清休息与工作的界线，在时间上要留有余地。

（6）学会宽容。对别人要有一定宽容之心，即使达不到期望，也不要过分苛求，让自己的心情能够放松，这也是避免人际冲突的方法之一。同时，如果有乱发脾气的习惯，一定要改掉、要学会克制，要

平息自己的怒气，并用抑制下来的精力做一些有意义的事情，即使是微不足道的事情也可以。

自恋——让你一头撞入自毁之门(1)

自恋——让你一头撞入自毁之门

在生活中，自恋的人会表现得骄傲、傲慢，喜欢和别人辩论并一定要取胜，会不合理地要求赞扬、特殊的优待，希望别人顺从他，却从不设身处地为别人着想，如别人比其优秀时，会妒忌；别人不赞同其时，会认为别人在妒忌，认为自己只能被同样特殊的人所理解。

自恋心理是什么样的心理呢？从心理学上来看，自恋是一种自我陶醉和自我欣赏，对于自我投注了过多的关注，并且经常沉浸在自己不切实际的幻想中。

其实，在职场中，也有很多正在自恋的人和因为自恋而前途暗淡的人。

李先生所在公司的规模很大，相对的工作比较繁忙、琐碎，李先生做得也十分辛苦，所以很希望能获得公司认可，能够早日升迁到自己满意的位置。但由于公司规模大，各种能力强的人也非常多，所以三年多的时间过去了，李先生始终没有得到较大的升迁。

关于自己没有升职的原因，李先生总结为是因为自己的上司是个权力欲和控制欲都很强的人，喜欢独占功劳；而同事则嫉贤妒能，生怕自己得到升迁。比如，每一次公司策划会上，李先生都觉得自己提出的方案是最完美的，但同事们却始终不肯赞同。所以，虽然自己做的工作很好，但一提到升职，却总是无缘。

更让李先生不满的是，上司对自己没有一个明确的培训计划，更没有要提升自己能力的意图，也就是说，做这份工作没有前途。这让各方面能力都不错的李先生产生了“屈才”的感觉。

终于，李先生受不了了，决定离开公司，而上司也没深切挽留。不过，李先生认为，当自己走后，上司肯定会非常后悔，会觉得离不开自己，因为只有自己才能把很多事情办妥当。上司当初没拿豆包当

干粮，相信现在一定是弄得一团糟吧？李先生带着一份满意的笑容离开了公司。

细细一想，在职场中确有这样的人，他们会认为自己表现得非常好，在公司每天都很拼命地工作，总觉得自己一个如此优秀的人，上司是不是瞎眼了，为什么总不能慧眼识明珠，发现我这一个如此显眼的栋梁之材呢？

其实，这样的心理大多是自恋心理的体现。它的主要特征就是以自我为中心，在工作中主要表现为不愿接受批评，过分自高自大，对自己的才能夸大其词，对成功、权力和荣誉有过分的幻想，喜欢指使他人，认为自己应该有特权，缺乏同情心，爱嫉妒他人。

李先生正是这样的心理：李先生自认为自己值得经过培训而提升，或有提升的可能，但却没有把握准自己的角色要求，认为自己无比重要，离开自己，上司会很郁闷、倒霉……

对此，专家认为，其实在职场中，很多人自认为的“表现好”，未必是领导认可的，反而在绝大多数情况下，这些人的自我感觉要远远高于公司对他的实际评价。而且，表现好和升职之间也没有必然联系。

心理学家认为，其实，一个人生来就是自恋的，特别是在婴儿时期。此时，婴儿会天真地以为，自己就是整个世界，不知道还有“外面的世界”存在，这种状态也被称为“原始自恋”。如果一个人总是活在这种自恋的满足之中，总是自以为了不起，就会出现自以为是的心理，和随之而来的在现实中的不断受挫、失败。这样的人为了平衡自己的心态，就需要不断做各种白日梦，才能生存。

自恋——让你一头撞入自毁之门(2)

自恋的心理是一种自我意识压倒潜意识的心理现象。自恋的人固守于一种狭隘、片面的主观意识，缺少与外部世界的联系，缺少客观理性的态度。

对于这种心态，希腊有一个神话能够给予很好地解释。有一个俊美的青年，有一天在水中看到了自己的倒影，不可救药地爱上了自己，他每天在水边欷歔感叹，最终跳进了水里，变成一朵美丽的水仙花。于是，在心理学上也有人用“水仙花”这个词来称呼这种只爱自己的自恋心理强的人。

自恋的人是只爱自己的人，其实在内心里是极度自卑的，其会夸大自己的成就和才智，沉湎于无限成功、权力和理想的爱情幻想中，是因为如果不这么做，其就无法认同自己是被别人需要的人。在生活中，自恋的人会表现得骄傲、傲慢，喜欢和别人辩论并一定要取胜，会不合理地要求赞扬、特殊的优待，希望别人顺从他，却从不设身处地为别人着想，如别人比其优秀时，会妒忌；别人不赞同其时，会认为别人在妒忌，认为自己只能被同样特殊的人所理解。

可想而知，这样的人怎能和他人合作并相处呢？而在要求合作的职场中，如果不能学会与其他人共同合作，而是轻视、鄙薄、嫉妒他人，只会使同事、上司感到反感，自己在公司中感到无趣、乏味，没有激情。因此，过度的自恋，只会让你一头撞入自毁之门。

自恋使人总是把自己的想法与期望强加给未来，试图为自己的设计道路规划目标。而相应的，会产生不甘于生活现状的被遏制、反抗外在的压抑心情，无法适应新的工作和生活环境。所以，处于职场中的你要适当地消除自恋心理，以赶跑办公室里的这种坏心情。一般来说，对于自恋心理可以采用如下这几招来解决难题。

（1）解除自我为中心的心理。自恋心理的最大表现就是，在思想行为上总是以自我为中心，看不到其他人的存在。所以，当有了自恋

心理后，要时刻告诫自己，现在已经是成人了，不再是幼稚的孩子，要学会自己去做自己应该做的事情，不要太过于在意别人的赞美之词。当出现以自我为中心的行为后，要在心里及时地提醒和警告自己，坚决不让其有生根发芽的机会。

（2）学会爱别人。自恋的人在生活中，如果能学会设身处地为别人着想，多一份爱心，尊重别人，真心实意地关心别人，相信总是以自我为中心的行为会减轻。如果能长期坚持下去，便能够从自恋心理的泥潭中走出来。而且爱别人，别人也会给你爱，也能给你一份走出来的动力。

（3）学会谦虚。自恋的心理，其实每个人都或多或少有一点点。但需要知道的是，少许自恋是一种自信，是对自己的肯定，是工作和社交心理的一种成熟表现。如果过分了，那就是一种病态，所以在生活或工作中，要记住“好汉不提当年勇”，要谦虚谨慎、戒骄戒躁。

（4）多看看别人的长处。作为你的上司或老板，自然有其耳聪目明之处。所以，希望升迁的你，应该认真地去观察那些职位比你高的同事，他们到底哪些地方比你强。特别是，他们在公司里面扮演的哪种角色是你所不明白，甚至你所不齿的。可以说，你认为他们不如你的地方，其实可能就是对方的优点，也正是你的缺点。

（5）提高能力。很多时候，你认为的表现良好、能力出众，在别人眼里看来可能并非如此。所以，及时地提高能力，让自己成为解决问题的人，而不是在工作中制造问题的人，这一点非常重要。让自己“看起来”有价值，在适当的时候把自己能得到他人认可的业绩和成绩表示出来，这样才能获得别人的重视。

（6）适时地沟通。也许你有表现好的方面，但是，很多时候上司或老板并不知道，所以你要与上司或老板适时地沟通，并不是每件事都要让上司或老板知道，但一定要与上司或老板沟通。这样不仅能从上司或老板处学到一些东西，同时能让上司或老板知道你在做什么，而不是只有你自己知道。

报复——无法泰然面对的心理发泄

报复——无法泰然面对的心理发泄

或许我们中的很多人依然做不到心平气和地面对自己被冤枉或伤害，大家都会觉得这样做很窝囊。其实，如果我们能体会一下故事中牧师的心情，就会发现被人无辜冤枉导致名声扫地，却能不动声色、安之若素，这需要多么博大的胸襟呀！

当职场中的我们被同事伤害、被领导误会的时候，或多或少会产生想寻机报复的心理，但是却不懂得这样的心理给自己带来的会是多么痛苦和无法挽回的失败！

有一位职场中人因身体不适工作没有做好，而这个时候他的另一位同事则开始趁机讽刺和诋毁他，他很恼火，并记在了心里。有一次，当年诋毁他的同事同样没有把工作做好，而此时的他已经是主管了，他不管三七二十一就将这个同事给开除了，感觉心里特痛快。但同事却在背后指责他小肚鸡肠，心里总会记着别人的不好，因此之后大家与他相处的时候都小心翼翼的。看着原本关系很好的同事和领导远离了自己，他的心里也很窝火：这件事情难道真的做错了吗？可是面对同事的诋毁，真的就可以无动于衷而不想报复吗？似乎做起来有点困难……

讲到这里，我想到了《圣经》里的一则小故事。一个少女被发现怀有身孕，经其父母逼问，少女说是附近教堂的一个牧师干的。这个牧师在当地德高望重、声誉极好，因此父母不信，而少女则一口咬定是他。孩子出世后，这家人找到牧师，要求他领回孩子，牧师轻轻地说："噢，就是这样吗？"便默默地接过了孩子。后来真相大白，孩子不是牧师的。于是，一家人又去要回孩子，牧师轻轻地说道："噢，就是这样吗？"便默默地把孩子交给了少女。

不知道这则故事会感动多少人。当我们被别人误解或诋毁，一时无从辩白而苦恼的时候，当我们想着怎样去报复别人的时候，是不是

会想起牧师的做法，以及他那句“噢，就是这样吗？”

其实仔细想想，何必为那些无关紧要的细枝末节而耿耿于怀呢？如同我们刚才讲过的那个被诋毁的职场人士后来诋毁自己的同事之事，真的有如此报复的必要吗？别人的诋毁不是也没有影响你的升迁吗？这也就是说，大家的眼睛都是雪亮的，即使当时你被诋毁或误会的时候，大家都冤枉了你，可是随着时间的推移，大家不还是看到了你的好吗？如此想，很多事情其实都是无关紧要的，人在豁然开朗时，内心便能体验到一种美好惬意的情感在袅袅升腾。因此，我们应学会宽容，懂得保持一颗仁厚的心。

或许我们中的很多人依然做不到心平气和地面对自己被冤枉或伤害，大家都会觉得这样做很窝囊。其实，如果我们能体会一下故事中牧师的心情，就会发现被人无辜冤枉导致名声扫地，却能不动声色、安之若素，这需要多么博大的胸襟呀！面对自己一夜之间由口碑极佳的布道者变成了一个生活作风败坏的道貌岸然的伪君子，牧师选择了沉默。他完全能够为自己辩解，还自己清白的名声，但他没有辩白，开始没有，后来也没有。他的沉默是金，是极端的宽容与忍让，是超脱于世俗的博大的爱。

当然，现实生活中的我们或许真的做不到有如牧师一样的胸襟，但是我们却应该能够克制住自己的情绪，不要打击报复他人。如果你真的有什么委屈或被冤枉了，可以直接为自己辩解。如果对方能听得进去，当然越早说越好；但是如果听不进去，可以等对方平静后再解释，或者寻找其他的时间再解释。千万不要为了一时的冲动，或一件无关宏旨的小事，再或者是一己的私利，抓住对方的把柄就不依不饶、大动干戈；也不要为了别人无意的小小的伤害而斤斤计较，以牙还牙。其实，大多数时候，我们往往会因这些闹剧的结局而两败俱伤，伤人害己，真的是没有什么必要。要知道，人的一生中，暂时的得到与拥有可以有许多，但注定会随着岁月的流逝而灰飞烟灭，犹如你无法留住的流星。更何况职场中的这些事情，就显得更加渺小了！

与其伤了自己而获得昙花一现的东西，还不如处之坦然，付之一笑，让时间与事实去作出评判。

学会宽容能消减想报复或萌发报复的心理，能随时照出人的胸怀。时时宽容、常常忍让，人才会达到精神上的制高点而“一览众山小”，才会宠辱不惊、心境安宁，职场也是如此。

那么，或许你会问，心里郁闷了、被冤枉或被中伤了，一时找不到解决的办法，该如何是好呢？不想报复他人，但是总该将自己的心情调节好吧。其实方法还是有很多的，如找个朋友聊天，再或者到郊外旅游，给自己一个好的心情。如果你没有太多的朋友，或者不喜欢出去旅游，也可以在网上转转。网络上有很多的BBS，那里或许能找到和自己相遇类似的朋友，看看别人的处理方式。即使找不到他们的处理方式，也要明白，其实世界上不止自己有烦恼，很多人都和自己一样，自己的那些经历不过是再普通不过的事情罢了。如此一想，想报复的心理或许就会减少很多。

除了宽容之心之外，还应有一颗永远年轻的心。这是生命最难以达到的境界，但是有些人却真的可以办到。他们永远觉得自己年轻，他们感觉自己拥抱了阳光的色彩，他们将现实中的那些人事纷争、飞短流长、功名利禄全然抛开，带一身轻松，两目怡然地做着自己感兴趣的事情。拥有如此心态的人最容易关注他们最感兴趣的事情，不容易有大的情绪波动，同时也更不容易产生想报复谁的想法。而且他们的好性格会给他们带来好的人脉，使他们的生活和工作都更加通畅！

职场生活就是如此，当你在这里打拼到一定程度的时候，你会发现原先认为很重要的事情竟然是如此渺小，原来波澜不惊的内心是可以成就你的事业的！而你的胸中正是因为有激情和理想的存在，可以将很多人关注的事情忽略掉，从而更加懂得了在被厄运击中时，如何拥有一种自在的潇洒，并懂得自得其乐！

刺激——控制不住的心理偏锋(1)

刺激——控制不住的心理偏锋

对于我们来讲，最起码的一件事就是要知道自己应该做什么，不应该做什么。既然选择了就要为一切的后果承担责任，如此，心里就不容易受到刺激，因为选择自己想选择的，无论结局如何又能怎样呢？因为你不会后悔！

刚参加工作的时候，我们总是觉得自己和同学、朋友一样，开始了自己的职场生涯，心里涌动的是兴奋和快乐。而若干年过去了，你会发现你们之中有的人还是像原来那样充满激情，而有的人则得过且过地混起了日子。当你看到别人精神勃发地开展一个又一个事业计划，而自己整天无所事事的时候，你一定会很受刺激。你一定会想：大家都是一样的起点，为什么到今天却如此不同？

其实，职场中的我们每天都能得到很多信息，这些信息有些会让我们会心一笑，如自己最崇拜的那个领导又升职了，你会觉得人家那是理所当然，付出了就应该有收获！可如果你的同学做了老板，而且生意做得很大，你的心里或许就会不平衡了，你或许会想：上学的时候这个同学的成绩还不如自己呢，而自己如今还是一名小职员，他凭什么就能做那么大的生意呢……

要说生活中不存在这样的刺激，肯定是不现实的。特别是处于职场之中，一切的一切都将发生微妙的变化。因为职场中的我们靠的是能力，能力所包括的内容很多，除了我们学到的知识外，还要有一个好的心态。刺激是存在的，诱惑也是有的，关键是我们的内心。其实，当我们因为他人的成就受到刺激的时候，是不是想过，这么多年来自己在做些什么，而别人又在做什么。还可以问自己这样一个问题：从一开始，你的目标是什么？一个有明确目标的人其生活是非常充实的，而且他们的心里充满激情，他们能够按照自己的想法去安排自己的生活和工作，也能将自己的职场生活打理得井井有条。因此，

懂得克制自己的情绪，平静地想想自己要做什么，适合做什么，并永远将这些最重要的事情摆在第一位，一切都将不是问题，他人的成就和种种都不会影响到你的情绪，也不会使你受到什么不良的刺激。

还有的人受刺激不是因为同学或同事的升职，而是因为对方的“待岗”！一是大家朝夕相处在一起很长时间了，彼此有了感情，看到对方开始“待岗”，心里自然会非常难受的。再者如果是同处一个单位，或许会为自己的前途担忧，担忧自己会出现和别人一样的情况，特别是那种人事变动比较大的单位，往往会使很多人对前途担忧，这种担忧和学校里的不同，似乎更激烈一些。因此有些人形成了一个习惯，那就是经常观察同事的工作和生活情况，一看到有同事“待岗”了，心里就会备受刺激，好几天都休息不好！

其实，在职场中有一个潜在的规律，那就是你和职业之间的一个互相选择的过程。如此想，就不会感觉到太大的压力了，这不过是一种生活而已，一个离开或许会决定着一个新的开始呢，何必难为自己让自己如此心累呢？只要精心做好自己的那份工作，随着时间的推移，你肯定有了别人无法代替的能力和技术。这个时候，坚持下去的一定是你，而且你也拥有了更多的选择权，也就意味着即使有一天你离开了，你还可以迅速地找到适合自己的岗位，难道这不是很好的事情吗？记住：事业是自己的，而能力的增长更要靠你自己！增强自己的能力，就是增强自己的选择能力！如此，当你不害怕失业的时候，你还会因为同事的“待岗”而受到刺激吗？

刺激——控制不住的心理偏锋(2)

还有的人因为老板的不讲情面而受到刺激，其实又何必呢？老板不管处理谁也好，开除谁也好，都是有原因的。千万不要想让老板为你作出什么牺牲和照顾，如果老板这么做了，那是你的幸运。要知道，老板和员工之间存在着一种关系，那就是“互利”的关系，当某些员工的工作做得不够好，付出得不到好的利润的时候，老板是会考虑将这个人替换下来的，这并不代表老板对这个人有看法，如果你因此受到心理刺激而不敢和老板说话，那就更加没有必要了。当员工不能给老板带来相应的利润时，老板会辞退员工，只有两边都有利可图，才能把工作维持下去。职场生活就是如此，这是最基本的规律，我们没有必要让我们的内心如此容易因为这普通的关系而受到伤害。

还有一种刺激和个人的利益相关。比如，你正在一家公司上班，薪水还不错，公司规模也还好，而突然你又收到另一家公司的邀请，给你开出了更高的薪水，此时，你的心理受到刺激了，你在问自己是该走还是该留呢？

其实这种情况下要看很多方面的因素，如你现在的公司是不是能给你一个发展的空间，你的工作有什么不顺心的吗，再或者如果你辞掉了这个工作进入一个新的公司，你能不能很快地熟悉对方的业务。另一个方面你不得不考虑对方公司的老板或公司的信誉，及公司内部的很多问题。如果你对眼前的工作满意，并有信心，同时又有自己的地位的话，那又何必为了一点高的薪水而放弃自己的初衷呢？所以，永远将自己的目标放在第一位是最重要的标准！

当然不让自己受到刺激还需要坚强的毅力，如一家集团要招聘人才，看上去条件挺宽的：一个能绝对适合本公司的人。看上去很简单的一句话，时间长了，人们就开始议论它的不平常了，因为每次人才招聘时，这家集团都会出现，可见进集团工作并非易事。这件事也引起过很多人的思考，从一开始的心里受到刺激觉得自己可以进这家公

司，到最后的感觉“绝对适合”并不是一件易事的时候，其实心理的认识和转变是非常明显的。那么，我们该如何躲避这些刺激呢?

（1）当你遇到可以生气的事情时要躲开。如果你遇到一件使你生气的事，要尽量躲开，或暂时回避一下，以免使矛盾激化，这是一种消极的控制愤怒方法。但是，这个方法却非常好用。

如果你躲避不了，可以学会转移刺激，发怒时，在大脑皮层有一个较强烈的兴奋中心，如果这时我们转移一下目标，即在大脑皮层建立另一个兴奋中心，以便减弱或抵消原发兴奋中心，如听听音乐、唱唱歌、看看报纸，往往怒气就会烟消云散。这是一种积极的控制愤怒的办法。

（2）学会将被刺激的心理释放。在日常生活或工作中，经常会产生一些矛盾或意见，这很容易使人发怒。如果我们把心中的不满或意见坦率地讲出来，即可泄怒。学会释放就不容易失去理智，这个方法就是要我们有很好的道德修养和意志锻炼，尽量杜绝或减低发怒时的情绪反应。它的表现形式是以内部语言或文字来协助。有的人在自己的床头或工作岗位上写上“息怒”的字样，当遇到发怒的事情时，一看到“息怒”二字便会冷静下来。这种办法也会收到好的效果。

（3）学会深呼吸。如果你的心理非常易受刺激，你克制不了，那么就到洗澡房去冲一个澡，期间可以唱歌。出来也可以打开音乐，尽量不要可以让自己可以去忘记什么，更不能对自己说“不可以有那种想法”“那样做会怎样、怎样”……也不要让注意力集中在那里，越是你想忘记的东西，就越难忘记。所以，你要转移注意力。

职场中的每个人都有自己不同的价值观，同样的一件事有些人觉得值得，有些人则觉得不值得。但是对于我们来讲，最起码的一件事就是要知道自己应该做什么，不应该做什么。既然选择了就要为一切的后果承担责任，如此，心里就不容易受到刺激，因为选择自己想选择的，无论结局如何又能怎样呢？因为你不会后悔！

多疑——一种心理自导自演的行为(1)

职场中具有多疑心理的人，往往会先在意识中形成一个结果，如担心自己被别的人从职场中挤下去，再根据结果来取舍自己所接受的信息。如果信息不能支持结果的就排斥，能支持结果的，便表示接受，以自圆其说，不断地给自己的心理加压。时间越长，已形成的结果经过不断地强化，会使自己更加深信不疑，从而形成恶性循环，最终导致心理崩溃。

张小姐是一个很吃苦、很上进的人，她进入公司后，很快就取得了很大的成绩。老板提拔她为公司里的高层主管，她的年轻和高薪为公司职员所羡慕。然而，在这高薪和高职的风光背后，却有另一面：张小姐升职后总是失眠，头发变干枯了，皮肤也变差了很多，每天无论在办公室或家里，都得喝很浓的咖啡。张小姐向好友诉苦，“因为烦，因为心情不好。”那么为什么呢?

原来，在升职后，虽然有很多恭喜的声音，但也有一些令人不快的杂音。而张小姐对此很是恼火，由于原本就比较敏感多疑，升职后，多疑的心理也加重了许多。

那天，张小姐和公司的高层管理人员一起开会，出来后发现一个下属站在门口，身体弯着，头贴在门上。张小姐的第一反应是他在偷听，于是将其叫到自己的办公室，质问对方为什么偷听。

下属很是惊讶，告诉张小姐他是在倒水，不是在偷听。这时，张小姐才记起门边恰好是饮水机的位置，而下属的姿势显然是在接水，而且张小姐也想起当时对方手里的确是拿着一只水杯。多疑的心理既影响了张小姐下属的工作情绪，也影响了张小姐自己的工作。

后来，公司里又引入了几名高学历人员，张小姐发现老板似乎对那几个高学历人员格外热情，自己似乎处处被忽视、被冷落，张小姐心中的不安感更加强烈了。张小姐的失眠情况更严重了，并出现了头

疼、头昏、注意力无法集中等症状，虽然看了病，但症状却越来越严重。

其实张小姐的消极心理，主要是其敏感多疑的心理暗示导致的结果。随着工作、生活压力的不断增大，职场中人在心理上也承受了较多的紧张、压力、焦虑和危机感。同时由于工作上的彼此竞争，同事之间产生了诸多的不信任感。多疑心理是一种完全凭借着自己的主观臆断而对他人产生的一种不信任心理，是经常伴随自卑心理而出现的一种自我暗示心理。

职场中具有多疑心理的人，往往会先在意识中形成一个结果，如担心自己被别的人从职场中挤下去，再根据结果来取舍自己所接受的信息。如果信息不能支持结果就排斥，能支持结果的，便表示接受，以自圆其说，不断地给自己的心理加压。时间越长，已形成的结果经过不断地强化，会使自己更加深信不疑，从而形成恶性循环，最终导致心理崩溃。

多疑心理与日常生活中常见的猜疑不同。猜疑只是一般的怀疑，可能没有道理，但也可能有一定的道理并符合客观事实。正常的猜疑人皆有之，不属于心理问题。而多疑则不同，多疑是猜疑的极端状态，绝大多数都是无端生疑，无论是在量，还是在质上都是如此，是心理失衡的表现，是一种心理上自导自演的行为。

那么，哪些人容易形成多疑心理呢？一般来说，这两种人比较容易形成多疑心理。首先，是自卑心理比较重的人，由于自我保护心理比较重，缺乏安全感，所以对其他人很难信任，所以比较多疑。其次，是有过重大挫折的人，由于挫折的体验过深，而不敢相信别人。

张小姐敏感多疑表现的根源，就是心里缺少安全感。每一个人的心里都有一个希望得到别人照顾的念头，而张小姐可能缺少来自亲人的照顾。张小姐在请教专家后，特地休了假，好好地陪伴了家人一段时间。家人的照顾、家庭的温馨让张小姐的心里安定了很多，张小姐感觉自己又充满了信心，往日的那些流言似乎也不那么可怕了。

对于多疑的人来说，家人的帮助比其他任何支持都更有力。在职场中打拼的人不妨在疲惫的时候回家抱抱自己的爸爸、妈妈或爱人吧，让家庭的温暖来抚慰你困扰的心灵。

多疑——一种心理自导自演的行为(2)

具有多疑心态的职场中人往往带着固有的成见，通过设想、猜测，把一些无关的事件凑合在一起，或者制造出某些事件来证实自己的成见。这样的情况很容易把别的同事或上司无意的言语、行为，误解为对自己怀有敌意，甚至把别人的善意曲解为恶意，以致与他人之间产生隔阂，使彼此之间的人际关系变坏。所以，对于职场中人来说，多疑的最大特点就是把能够帮助自己的力量冷落在一边，导致出现孤军奋战的艰苦局面，以致使成功离自己越来越遥远，也使得工作的心情变得越来越恶劣。

多疑的心理形成后，比较顽固，难以尽快消除。由于多疑心理不仅是针对别人，有时也是针对自己，对职场中人的日常工作、人际交往等，都有很大的破坏作用。所以，作为职场中人的你要采取适当的方法消除或减轻多疑心理，赶跑办公室里的坏心情。一般来说，常见的方法有如下几种。

（1）加强人际交往，增进人与人之间的了解。现代职场是一个需要合作的时代，而多疑往往是因为彼此不了解，掌握的有关信息过少的结果。所以，当产生多疑心理后，最重要的是要主动地增加接触，千万不要有“话不投机半句多”这样的陈旧观念。在交往过程中，你可以客观地观察、了解、把握被怀疑对象的有关情况，最好能与对方开诚布公地交谈，往往就能发现自己的多疑，可能就是一句不经心的玩笑引起的误会，或一些流言飞语。经常地交流才能拉近人与人之间的距离，产生信任，消除多疑。

（2）树立自信心。寸有所长，尺有所短。其实人也是一样，每一个人都应当看到自己的长处，培养自己的自信心，相信自己能与周围人处理好人际关系，会给别人留下良好的印象，而不是老在心里想：“别人怎么看我呢？别人又想什么呢？”要学会正确认识自己，愉

快地接纳自己，不要总是受别人评价的约束，应该充分展示自己的魅力。

（3）正确对待别人的怀疑，学会自我安慰。多疑的人往往缺乏安全感，容不得别人的冷淡和议论。然而，俗话说谁人背后无人说，哪个人前不说人。在职场中，被人怀疑和议论，是非常正常的事情，特别是在升职后。所以，对于职场中的一些流言或怀疑，要正确对待，暗示自己不要为别人的闲言碎语所困扰，不要过于计较，以此来自我解脱。另外，还可以用事实来打消对方的怀疑，如怀疑工作能力等，可以以优秀的工作成绩来打消别人的怀疑。

（4）克制冲动情绪的发生。当怀疑别人时，应该寻找产生怀疑的原因，而不是向对方发火，无端地发火只会使事情变得更糟。

（5）加强积极的自我暗示。当发现多疑之心越来越重时，要运用理智的力量进行急刹车，控制住自己的多疑之心。同时，引进正反两个方面的信息，要一分为二地看待自己怀疑的对象，当条件允许时，可作一些调查，澄清事实真相；也可以请信得过的朋友分析事情的来龙去脉，推翻自己不符合实际的假想与推测。同时，也要学会换位思考，学会站在对方的角度看问题，设身处地地为别人着想，这样心情会豁然开朗，也避免了许多不必要的矛盾。

（6）保持宽容的心态。其实，有时候不是别人对你有成见，而是多疑使你产生了别人对你有成见的错觉，而这又会反过来影响你对别人的情绪和看法，从而真的使别人对你产生看法。因此，在职场中，要心胸开阔，凡事洒脱一些，不要处处苛求。这样即使有隔阂也很容易消除，多疑心理也会逐渐得以消除，坏心情也就自然没有了。

（7）多参加运动。体育锻炼是陶冶情操、锻炼体质的一个好方法，而且通过运动健身，还能让自己转移注意力，让多疑的心安定下来。

心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机(1)

心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机

在开始一份新工作的时候，我们自然希望能够作出一番成绩。然而，随着社会竞争的加剧，工作压力的加大，身体上的疲劳，发展瓶颈等情况不断出现，有的人开始变得倦怠了，原本良好、向上的职业心态在工作中逐渐被磨损、破坏，变得疲劳。

虽然你的薪水、职位都很高，在公司内部举足轻重，一进入公司，你便能收到来自四面八方的恭维，公司领导对你也非常信任……但是你却依然苦恼，对前途充满了迷茫，终日处于紧张焦虑的状态中，感觉非常疲劳。

这种心理上的疲劳，一般在职场中打拼过一段较长时间的职场中人身上，比较容易出现。

罗先生在一家公司担任销售部经理已经4年多了。当初，这家公司的销售业绩很是不佳，罗先生见此情况，主动请缨，作为一个普通员工来到了销售部门。在罗先生的不懈努力下，销售部的业绩连连上升，罗先生认为自己可以大展拳脚了。然而，对罗先生比较赏识的老总因为与上层意见不合跳槽走了，公司高层领导虽然将罗先生的职位又提高了，但同时招来另外一个人当他的顶头上司。

在罗先生眼里，工作中这个人的很多行为好像是专门针对他的，似乎处处表现得极不友善，还经常插手罗先生的工作，令他感到工作难以展开。同时，随着职位的提升，罗先生的工作越来越繁忙，每天也更累了，但罗先生却开始感到工作一成不变，想到更高的位置体验新的职业挑战，而老总似乎对他失去了兴趣，升迁之路好像不太平坦了。随着罗先生在销售方面才华的展现，一些竞争对手也在向他招手，但去了新的单位，能否干好，心中却没有底。

随着工作压力的加大，罗先生的精神越发紧张，心理压力越来越大，特别是看到公司的新进职员时，心情更加沉重，不得不为自己的

前景担忧，不安全感也愈加强烈，总觉得有些山穷水尽、心力交瘁的感觉。而且，罗先生的身体也开始呈现出一些异样，有时是莫名其妙的头痛，有时是无缘无故的肠胃不适，腰酸背痛、身体疲惫、精神萎靡更是家常便饭。罗先生虽然去了医院，看了病，服了药，但是身体状态却丝毫没有好转，有些症状却反而越来越严重。陷入困惑的罗先生对自己的职业生涯几乎绝望了，特别是因为工作效率降低受到上司的不点名批评后，他更是觉得这是领导嫌弃他，要炒他鱿鱼的前兆。

在开始一份新工作的时候，我们自然希望能够作出一番成绩。然而，随着社会竞争的加剧，工作压力的加大，身体上的疲劳，发展瓶颈等情况不断出现，有的人开始变得倦怠了，原本良好、向上的职业心态在工作中逐渐被磨损、破坏，变得疲劳。

在心理学上，这种心理上的疲劳状况，被称为职场心理疲劳。其主要表现为厌倦工作、不愿起床、上班迟到次数增多、处理公务时心情烦躁、注意力涣散、思维迟钝、反应迟缓、遗忘率增加等。调查显示，由于职场女性的压力不比男性小，而所担负的社会责任和压力却比男性大，职场女性的身心更易疲劳，面对工作压力，女性更容易表现出心理疲劳。

心理学家认为，当心理出现疲劳后，要善于保护自己的职业心态。如果出现心理疲劳后，那么有必要做一个职业体检，简单地说，就是对自己的“职业状态”进行一次检查。在外国一些较大的企业中，还经常会设置一些放松室、发泄室等来缓解职场中的压力，尽量避免心理疲劳情况的出现。

心理疲劳不仅仅是个人心情上的小毛病，它已经成为不容忽视的一个社会问题。根据研究机构调查结果显示，因心理压抑给美国公司造成的经济损失高达千亿美元。在中国，根据业内人士估计，心理压力过大产生的心理疲劳带给企业的损失每年至少在亿元人民币以上。而且，调查结果还显示，无论是高管、专业人员，还是体力劳动者，有接近70%的职场中人面临着较大的工作压力，显现出不同程度的心

理疲劳。而这种心理疲劳反过来又会影响职场中人的职业发展，使其自身对于工作的认知和评价产生偏差，从而降低认同感和价值感的体验。

那么，在哪些情况下，职场中人更容易产生心理疲劳呢?

心理疲劳——让你死气沉沉的心理玄机(2)

（1）专家分析认为，现代企业对于多元化人才的需求提高得很快，这种情况很容易造成职场中人对未来职场的不确定性增加，而这一点在很大程度上对职场中人造成了压力。

（2）在个人奋斗的目标遇上瓶颈时，也会产生心理疲劳。这个时候，职场中人如果不能认清自己，可能会迷失前进的方向，错失发展的机会。

（3）一般来说，女性职场中人更容易产生心理疲劳，这是因为女性压力不比男性小，而所担负的社会责任和压力却比男性大，所以，在面对工作压力增强的时候，女性更容易表现出心理上的疲劳反应。

（4）繁忙的工作也有一定影响。工作越繁忙，压力越大，时间一长，便容易出现心理疲劳的情况。

（5）经常从事某种特定的工作，容易受职业病的困扰，而身体的疲劳很容易引起心理上的疲劳。

当职场中人处于心理疲劳期时，很容易呈现出一副死气沉沉的样子，这也是办公室里比较常见的一种坏心情。无论你是初入职场，还是已有多年资历，在日益激烈的社会竞争面前，都想在工作中不断突破自我，充分发挥自身才华。对于困扰职场中人的心理疲劳，不妨进行适当的自我调适，降低心理疲劳的影响，赶跑办公室里的坏心情，让自己虽累却快乐。

（1）关注自己的形象。或许因为工作忙碌没有时间，或许因为婚姻已进入平淡期，有的职场中人不太注重自己的形象，长期懒于保养和修饰，致使整个人从上到下都显得疲倦而憔悴。再加上工作上的压力，很容易产生不良情绪，加重工作中的疲劳心理。所以，应该注意对自己形象的保护，包括皮肤、体形等，着装也是一个很重要的方面。

（2）给自己一段休闲的时间。无论你从事的是什么工作，一定要保证自己有一段休闲的时间，如每周至少一天的休闲时间。在这段时间里，你可以约上三五好友，到一个幽静舒缓的氛围里释放自己的情感因子，或在书屋里静静地坐着看自己喜欢的书，或开展一项你感兴趣的体育活动，出去爬山、游泳等，让自己紧张了一段时间的身体得到最大程度的舒缓，让自己能从繁忙的工作中暂时地脱离一段时间，让压力无法继续。

（3）学会退一步。在职场中，每一个人都渴望成功，但你需要注意的是成功的背后是付出，过度的压力和劳累常会使你身心受损。这时你要记住：成功不是一朝一夕的事，所以你要学会合理安排好自己的生活，保证工作和生活能够张弛有度、劳逸结合。工作越是忙碌，越要学会放松，在不需要你前进的时候，不妨退一步、歇一歇，保证自己能够拥有旺盛的精力和足够的体能，更好地应付接下来的工作。例如，端坐了一上午肯定腰酸背疼，可以利用工作的空闲在办公室里多走动走动，这样多活动一下有利于缓解压力。

（4）布置一个好的环境。办公室里的环境大多比较严肃，但是如果你稍作布置，也可以让其变得温馨惬意，如在办公桌上放一张孩子或家人的照片等，这样让自己的办公环境更加轻松随意，工作起来，压力相信也会减小很多。

（5）更好的职业规划。也许你做了很长时间的工作，但你能确定你适合做什么吗？如果不能就很容易因对前途感到迷惘而出现心理疲劳。因此，当你感到心理疲劳时，不妨向专家求助，看看自己是否真的适合这份工作，或者制订出自己的职业规划，更好地向你的人生目标前进。

（6）向他人倾诉。将自己的心理痛苦向自己信得过的亲朋好友倾诉，始终是处于职场中的你可以放心使用的一个方法。通过适度、恰当地倾诉，可以将工作中的压力逐步转化出去，重新唤起你奋进的勇气与决心。

TIPS赢得职场成功的关键心理(1)

职场中人自然很希望能在职场获得成功，有丰厚的薪水、满意的职位，上层对自己赏识有加……但为什么很多有才能的人也难逃失败的命运呢？心理专家认为，每个人在职场中都有自己的心理行为模式，有些心理有一定的缺陷，而这些有缺陷的心理很容易导致职场上的失败。但是成功者，必有其成功的关键心理因素。对于这些成功的关键心理，专家总结如下。

（1）充满自信，总觉得自己可以做好。有些人很聪明，也有一定的经验，但是一旦自己被上司赏识和提拔后，就会失去信心，觉得自己不能胜任。这种人事实上是没有想向上爬的野心，总觉得自己的职位已经很高了，或许觉得再低一两级的职位更适合自己。而充满自信的人则恰恰相反，他们觉得自己被领导赏识是自己能力的体现，自己的职位应该还能再提升一个层次。

心理学家认为，很多时候我们内心的这些想法往往会给自己带来暗示。比如，心理暗示你：我还行，还能获得更大的成绩，自然工作中也就体现出来了更大的热情；而如果你的内心告诉你：你已经到达顶峰了，再向上似乎超出你的能力范畴了，或许你也就没有热情和力量在工作中争取进步了。

而这两种看似只有微小差距的想法，却给你带来了两种不同的结局。自然是充满自信，总觉得自己可以做得更好的想法会帮助你赢得更大的职场快乐和成就！

（2）懂得灵活地看世界。同样的阅历和处境，为什么人家能游刃有余，而自己却止步不前呢？心理学家分析，有一种职场人士，总认为一切事物都应该有一个标准，能够客观、直接地评定优劣。他们认为自己是在捍卫信念、坚持原则，但是，这些原则，别人可能完全不以为意，甚至会反对。结果往往是自己孤军奋战，常打败仗，职场中自然以失败居多。

而成功者往往不被规矩限制自己的想法和行动，他们懂得灵活地看待世界和工作，遇到问题的时候积极分析原因，寻找解决的办法。而他们也往往能从自己的这些努力中找到快乐的源泉！

（3）适当追求卓越。精品和次品之间往往只有微小的差距，但我们在选购的过程中能用肉眼分辨出来。但是有些时候，或许我们在特别精品和精品之间会选择精品，因为他们之间相差的价格使我们有了另一个衡量的标准——性价比！

职场中的工作同样如此！有些人总要求自己是英雄，也严格要求别人达到他的水准，对别人过于苛刻。在职场中，这种人的下属或同事很容易因为其过高的要求，被拖得精疲力竭，不得不反抗或辞职了事，而留下来的人则更累，不满也就更加严重。可想而知，这种人在职场上自然是很容易失败的。因此，这种人一般适合独立工作，如果是管理人员最好配备专门的辅助人员，以进行提醒。

而成功的职场人士对自己也有所要求，但是他们的要求是适可而止的，他们懂得找到一个恰到好处的平衡点，从而使自己工作得更快乐，使工作做得更好，自然也最容易获得最大程度的成就！

（4）懂得如何处理冲突。冲突是大多数人会选择回避的，甚至于有些人为了使职场中没有冲突，尽量避免自己和他人出现不同的意见。其实，不同意见与冲突，反而可以激发活力与创造力，同时也是竞争意识的表现。如果为了维持和平，回避与他人的冲突，反而可能会被下属或其他部门的同事看扁，从而更加严重地缺乏面对冲突、解决冲突的能力。这种心理，也容易导致职场失败。因此，要想赢得职场成功，必须学会处理冲突，懂得如何将自己的不同意见表达出来，这恰恰能使领导发现你的与众不同，为自己奠定了成功的基础。

（5）行事不过于强硬。职场中经常有这样的人：在职场上言行强硬、毫不留情，对于反对者更是强硬。由于其做事强硬，横冲直撞，攻击性过强，不懂得绕道、圆融的技巧，结果很可能会导致反对者的

反抗心理更为强盛，不愿意配合工作，而妨害到自己的事业，导致职场失败。

其实，强硬并不是能力的体现，该灵活的时候应学会灵活，学会委婉地处理职场中的各种事情，这才是赢得职场成功的关键心态。

TIPS赢得职场成功的关键心理(2)

（6）不要引人侧目。有些人喜欢引人侧目，这种人希望为了自己的理想不懈奋斗。在稳定的职场上，这种人总是很快地表明立场，觉得妥协就是屈辱。如果没有人注意，其行为可能会变得变本加厉，直到有人注意为止。但这种喜欢引人侧目的心理，容易为职场中人所厌恶、反感，从而导致失败。

其实，如果没有太大的原则性问题，我们完全没有必要引人侧目。聪明人总懂得如何把握机会为自己拉拢帮手，使大家喜欢和接纳自己，从而也能在职场中获得更多的成功和快乐。

（7）踏实稳重，不急于获得成功。有些人在职场中过度自信，不了解自己的实际能力，工作时往往会自告奋勇，要求负责超过自己能力的工作，在失败的时候，会希望用更高的功绩来弥补之前的承诺。在这种情况下很容易出现连败的情况。

心理学家发现，凡是那些有所建树的职场成功人士，办事踏实而稳重，并且他们从来不急于求得成功。因为他们的自信适度，而且懂得追求成功需要自己一步步努力，因此，他们相对来讲要踏实稳重很多。

（8）不过于悲观。容易获得成功的人总是很乐观，他们把很多困难看得并不是那么复杂，这种轻松自如的心态往往能使他们发挥超常，从而获得成功！而那些心理过于悲观、喜欢杞人忧天的典型的悲观论者，在工作时，总会去想象一些负面的结果，甚至担心下属会出状况让他难堪，从而感到焦虑不安。如果这种人担任领导工作，很容易会出现遇事拖延的情况，从而使他自己的职场道路出现波折。这种人通常需要进行训练，以控制心中的恐惧心理。

（9）懂得换位思考。由于所处的立场不同，每个人的思想各不相同，因此，换位思考是非常必要的。而有一些人很少换位思考，很少去考虑对方的心理。在与人沟通时，他们通常是连招呼都不打，直接

切入正题。由于这种人忽略了他人的感受，所以人际关系通常较差，很难将问题解决，甚至可能会使之激化。

心理学家指出，那些成就大事的人总懂得在恰当的时候换位思考。他们能从对方的立场考虑事情，使对方备受感染，从而获得更多人的支持，成功自然多了很多概率。

（10）不懂就问。在职场中，很多人都需要接触自己不懂的工作，但有的人在接触到自己不懂的工作时，会说“这些工作真无聊”，但事实上，其内心的真正感觉是“我做不好这些工作”。也许你有着种种苦衷，担心会被人认为自己“不胜任”，所以只好装懂。但是，这种心理容易导致工作拖延，甚至瘫痪，而导致职场失败。

做学问讲究不懂就问，职场也是如此！如果你有不明白的事情一定要找准时机向同事或上级询问，不要自己盲目地去作决定。这种自我认为的决定，往往会使你失去更多的机会，甚至会断送你的职场生涯！

（11）管住你的嘴巴。在职场中有些话题可以公开交谈，而有些内容只能私下说，但是这个问题往往有人不知道。这些人通常都是好人，没有心机，但在讲究组织等级的企业中，这种管不住嘴巴的行为是不会给你带来成功的！

（12）对职业生涯的方向了如指掌。职场中经常遭遇失败的人往往对职业生涯的方向感到迷茫，通常会怀疑自己的选择是否正确，往往认为自己的角色可有可无，既跟不上别人，也没有归属感。而这样的人很容易出现不被职场中人所接受的情况。

在职场中容易获得成功的人，对未来的职业生涯方向了如指掌。他们清楚自己努力的方向在哪里，懂得按照自己的计划一步步努力实践，如此，成功离他们只会越来越近！

（13）具备竞争欲望。缺乏竞争欲望者通常以女性居多，特别是漂亮的女性。这是因为漂亮女性容易产生一种盲目的优越感，而且从心理学上看，漂亮的女性通常认为自己天生已有了被职场接纳的资

本，而不思进取。当然，也有的女性是在心理上自觉不如人，同时也不喜欢靠竞争来满足自己的欲望，而往往以“我要是能那样该多好哇”来自我安慰。这些情况也都容易使女性在职场上失败。

这些容易导致职场失败的关键心理在现代职场中的每一个人身上基本上都有一定程度的表现。因此，职场中人，无论是主管领导，还是公司里的普通一员，都需要经常对自己进行自查。

挫折是个体在满足需要的活动中，遇到阻碍和干扰，使个体动机不能实现、个人需要不能满足的一种心理感受。在现代职场中，每个人都可能遭遇挫折失败，特别是那些容易导致职场失败的心理比较重的职场中人更是如此。

虽然在职场中失败在所难免，但对待挫折的态度不同，所产生的结果也不同。如果在职场受挫后，不能及时调整而使心理失衡，不仅影响自己的工作、生活，还可能严重影响自身的健康，同时，也会给身边的人以负面影响。所以在职?受挫后，要及时防止消极结果的产生。一般可以考虑使用以下几个方法。

（1）寻找合适的对象积极地倾诉，也就是将你的痛苦向你认为值得信赖的人倾诉。通过适度的倾诉，可以将内心的痛楚转化出去。这是一种健康的防卫方法，既无副作用，效果也较好。而且如果倾诉对象有相关经验，还可能给你以适当抚慰，鼓起你奋进的勇气，并引导你朝正确的方向前进。

（2）分析自身原因，寻找你的优势和劣势。受挫后，不要认为你就是这个世界上最倒霉的人，要看到其实在职场上还有很多人的状况比你还要糟糕。通过这样的比较，可以控制住你的受挫情绪，然后再寻找你的优势，并克服自己的劣势，这样能够增强你对挫折的承受力。其实挫折也蕴涵着独特的力量，处理得好也能激发你的潜力。

（3）进行职业规划，设定或调整可行的阶段目标。职场上的挫折干扰了你原有的工作步骤，毁灭了原有的目标，但同时也能让你反思你之前的路是否正确或适合自己，以及你的方法或目标是否合适。如

果职业规划或方法、目标等有不合适的地方，应该及时修正。新的职业目标往往预示着你已经从心理上走出了职场中的挫折，赶走了坏的心情，开始了下一阶段的职场生涯历程。

需要注意的是，职场中挫折在所难免，所以在职场中不管以前的挫折处理得怎么样，你都要调整好心态、放松心情，将挫折所带来的坏心情赶跑，坦然面对之前的得失，尽快适应新的工作。只有正确对待挫折，才能取得更大的成功。